

---

## SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT PADA EKSTRAKURIKULER DI SMK 1 KABUPATEN REJANG LEBONG

---

**E. Setiansyah<sup>1,a)</sup> – A. Sumantri<sup>1)</sup>, D. Anggara<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

[ekosetiansyah62@gmail.com](mailto:ekosetiansyah62@gmail.com)

**Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui suatu peristiwa meningkat suatu keterampilan dasar guntingan cabang pencak silat pada ekstrakurikuler di smk 1 kabupaten rejang lebong penelitian ini adalah bertujuan menganalisis dengan mensurvei dengan meningkatkan suatu peristiwa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler di smk 1 rejang lebong sebanyak >20 orang, hal ini dapat dilihat dari rata-rata tingkat keterampilan dalam melaksanakan sikap pasang dengan melakukan kuda kuda depan dan 4 kali tendangan lurus tiap pelaksanaan melalui tes awal dengan nilai tertinggi 25 dengan sangat baik, nilai terendah dengan rata-rata 13.4 hasil yang telah di peroleh berkategori sangat kurang dengan rentang 0 orang berada di interval 20 dengan perestasi 0% satu orang berada di kelas interval 20-24 dengan persentase 5%, 3 orang berada di kelas interval 15-16 dengan persentase 15% dan 13 orang berada di kelas interval <14 dengan persentase 65% dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh survei tendangan lurus dengan melakukan vecing terhadap keterampilan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pada siswa smk 1 kabupaten rejang



**Kata kunci :** keterampilan tendangan lurus pencak silat

---

### **Pendahuluan**

Menurut Undang Undang republik Indonesia Indonesia Nomer 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragan nasional pasal 1 yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social olahraga merupakan suatu bidang yang mempunyai suatu kedudukan yang sangat penting dalam sekolah pendidikan. Salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah yaitu pada etskul pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki peran sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional, intelektual, social dan aktivitas sehingga yang dilakukan diluar jam sekolah dapat mencapai tujuan sekolah dengan sesuai yang di harapkan khususnya prestasi sekolah.

Pendidikan dan olahraga merupakan bagian pendidikan secara keseluruhan dan telah dihargai sebagai bagian yang penting

dalam sistem pendidikan nasional. Hal tersebut di cantumkan dalam Undang Undang No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat 1 yang berbunyi “pendidikan adalah usaha sadar dan

terencana untuk mewujudkan susunan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memilih kekuatan spritual keagamaan, mengendalikan diri, keberibadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara” pendidikan jasmani yang bermutu memberikan peserta didik dalam mengembangkan potensi dalam dirinya dan lingkungan belajar yang mendukung, sehingga memperoleh kegiatan proses belajar mengajar dalam suatu pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu (Darminto, 2017:2). Istilah serupa juga dikemukakan oleh Andriyanto (2016:4) bahwa

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengandung makna pembelajaran yang mengedepankan aktifitas jasmani sebagai media dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam arti serupa juga diartikan sebagai sebuah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang Darminto (2017:1). Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mendukung tujuan pendidikan nasional.

Nalapraya (Indonesia), yang saat itu menjabat ketua IPSI. Acara tersebut juga dihadiri oleh perwakilan dari Malaysia, Singapura, dan Brunei Darussalam. Keempat negara itu termasuk Indonesia, ditetapkan sebagai pendiri Persilat. Beberapa organisasi silat nasional antara lain adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Indonesia, Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia (PESAKA) di Malaysia, Persekutuan Silat Singapore (PERSIS) di Singapura, dan Persekutuan Silat Brunei Darussalam (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olahraga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games.

Sejarah etskul atau perguruan di SMK 1 Rejang lebong dengan Perguruan Pencak Silat Tri Bela didirikan pada tanggal 24 Maret tahun 1990. Ketika sekitar akhir tahun 1989, terjadi peristiwa yang merupakan akumulasi dari tingkat kenakalan remaja, terutama di kalangan siswa sekolah. Saat itu diadakan perlombaan dalam rangka Peringatan Hari Proklamasi Republik Indonesia. Digelar berbagai macam bentuk perlombaan yang diantaranya adalah pertandingan keolahragaan. SMK 1 Rejang Lebong yang dikalah itu merupakan satu-satunya sekolah teknik menengah negeri di Kabupaten Rejang Lebong, turut berpartisipasi atas berbagai perlombaan yang diadakan. Namun tidak semua cabang pertandingan berakhir dengan baik, ada salah satu pertandingan yang berakhir dengan tragis, diakhiri dengan tawuran dan perkelahian bak preman jalanan. Yang berakibat dilakukannya penahanan terhadap beberapa oknum yang merupakan provokasi

dan korban. Wal hasil, kantor polisi yang sejatinya mengamankan para tersangka dan korban, menjadi sasaran kemarahan massa yang dikala itu disinyalir adalah segerombolan siswa ST (Sekolah Teknik, setara SMP red), dan gabungan siswa SMK se Kabupaten Rejang Lebong.

Peristiwa penyerangan ini membuat panik dan kericuhan yang berujung pada kerusakan fasilitas kantor kepolisian dan memaksa Batalyon 144 untuk turun mengamankan massa. Peristiwa ini jelas-jelas merupakan kejatuhan moralitas, dimana tingkat kenakalan remaja yang sudah melewati batas. Selain dari kejadian ini, banyaknya aksi-aksi tawuran antar siswa sekolah, premanisme di jalanan berpakaian sekolah, dan kejahilan siswa di sekolah, ini memicu keprihatinan banyak pihak. Terutama para Guru-guru dan terkhusus para Guru-guru di SMK Negeri Curup. Untuk menghindari terulangnya peristiwa ini, maka diperlukan wahana atau sebuah unit kegiatan yang mampu memberikan jawaban atas kenakalan remaja ini. Berkelahi bukanlah tradisi, berkelahi adalah perbuatan yang dilakukan untuk membela diri.

Orang akan terpaksa melakukan perkelahian bila dirinya terdesak dan dalam situasi teraniaya. Setiap orang wajib membela dirinya dari kezaliman dan kelaliman. Orang yang tidak mampu membela diri, maka wajib bagi dirinya untuk belajar bagaimana cara membela diri. Apabila ada orang yang suka menindas dan tidak merasa bahwa dirinya telah melakukan penindasan dengan dalih kekuasaan dan kekuatan, maka kategori ini dikatakan penyakit hati. Dimana akan merasa puas bila telah melakukan aniaya terhadap orang yang lemah dari dirinya. Maka sebagai jawaban dari kenakalan remaja di atas adalah dengan dibukanya kegiatan yang diberinama Pencak Silat Pencak silat, sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi salah satu ekstrakurikuler olahraga di sekolah, khususnya di SMK Negeri 1 Rejang L. Sebagai ekstrakurikuler, latihan pencak silat diadakan di luar jam pelajaran sekolah. Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan siswanya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih tidak

memiliki data tingkat keterampilan siswa karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan pencak silat yang baik. Hal ini berakibat pada pelatih tidak dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan siswa sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan peserta didiknya. Hal tersebut menjadikan pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan.

Namun dalam pengembangan gerakanya, gerakan pencak silat justru lebih sering digunakan untuk memperhatikan diri dari serangan musuh, berdasarkan fakta yang terjadi mengenai teknik dasar pencak silat yang ada di sekolah SMK 1 Rejang Lebong siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat tersebut masih kurang pemahaman yang baik mengenai pengetahuan dasar pencak silat dan masih belum baik dalam melakukan teknik dasar keterampilan serangan Guntingan.

### Metodologi Penelitian

Metode penelitian menurut subagyo (2015:2) merupakan suatu cara atau jalan untuk memperoleh kembali pemecahan terhadap segala permasalahan adapun prosedur penelitiannya adalah dengan mengurvei dalam mengetahui teknik dasar serangan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat bdi SMKN 1 Kabupaten Rejang Lebong dalam perapa upaya keterampilan yang akan diberi. Metode penelitian yang dibangun dan dilaksanakan harus dilandasi oleh tingkat pemahaman yang didarasi oleh keahlian, beberapa pengetahuan dalam mengapresiasi materi penelitian serta pendekatan ataupun trobosan metode dalam mengidentifikasi dan memecakan persolan terkait jenis penelitian adalah sangat penting. Dalam bentuk penelitian ini dengan metode survei, metode dokumentasi dan metode linteratur, metode penelitian akan memberikan gambaran bagaimana tahapan pelaksanaan penelitian dari awal hingga akhir hingga menghasilkan sebuah hasil penelitian yang baik, benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara utuh kepada perguruan yang luas.

### Hasil Penelitian Deskripsi Data Penelitian

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 Atlet Pencak silat. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat tendangan lurus Pencak silat SMKN 1 Rejang Lebong , Provinsi Bengkulu pada atlet Pencak silat. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan, kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes keterampilan dasar tendangan lurus Pencak silat. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan item tes.

Tabel 1. Norma tes tendangan lurus Pencak silat

Kategori	Putri	Putra
Sangat Baik	>24	>25
Baik	19 – 23	20 – 24
Sedang	16 – 18	17 – 19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Sangat Kurang	<12	<14

### Deskripsi Data Hasil Tes Tendangan lurus Atlet Pencak silat

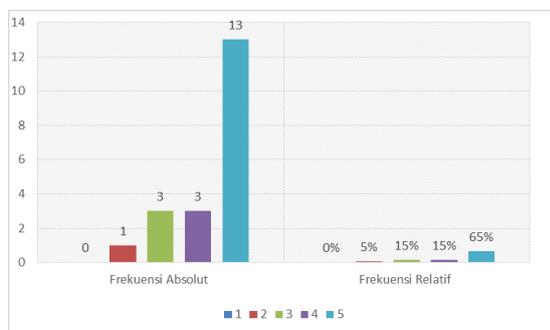
Data penelitian untuk skor tendangan lurus Pencak silat, didapatkan data bahwa skor tertinggi 20 dan skor terendah 10. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 13.4. Distribusi frekuensi data tunggal Tendangan lurus sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 2 Hasil Analisis tes Tendangan lurus Pencak silat pada atlet SMKN 1 Rejang Lebong , Provinsi Bengkulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	>25	0	0
2	20 – 24	1	5
3	17 – 19	3	15
4	15 – 16	3	15
5	<14	13	65

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 0 orang berada di kelas interval >25 dengan persentase 0%, 1 orang berada di kelas interval 20-24 dengan persentase 5%, 3 orang berada di kelas interval 17-19 dengan persentase 15%,

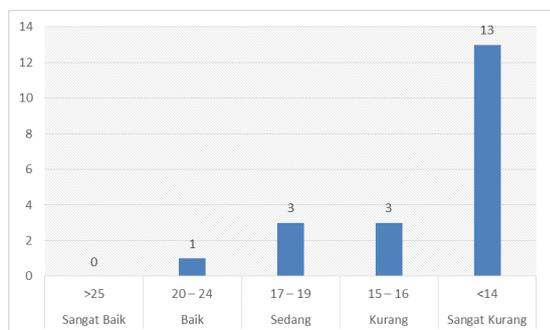
3 orang berada di kelas interval 15-16 dengan persentase 15% dan 13 orang berada di kelas interval <14 dengan persentase 65% dapat dijelaskan juga dengan tabel Histogram di bawah ini



Gambar 1 Diagram Histogram Hasil Tendangan lurus

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori atau Normas Tes Tendangan lurus

Berdasarkan hasil tes di dapatlah data bahwa terdapat lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, lima katagori ini di jelaskan sebagai berikut :Norma tes Keterampilan dasar Tendangan lurus Pencak silat



Gambar 2 Diagram Histogram Hasil Tendangan lurus

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Kemampuan Tendangan lurus siswa putra peserta ekstrakurikuler Pencak silat SMKN 1 Rejang Lebong , Provinsi Bengkulu . Secara rinci dapat dijelaskan deskripsi data sebagai berikut: Data Kemampuan Tendangan lurus siswa putra peserta ekstrakurikuler Pencak silat SMKN 1 Rejang Lebong , Provinsi Bengkulu berkategori Sangat Kurang. Hal ini disebabkan peserta ekstrakurikuler Pencak

silat putra tidak semuanya mahir dalam Pencak silat. Adanya beberapa peserta masih pemula, dan ada pula anak yang memiliki kemampuan 0 orang berada di kelas interval >25 dengan persentase 0%, 1 orang berada di kelas interval 20-24 dengan persentase 5%, 3 orang berada di kelas interval 17-19 dengan persentase 15%, 3 orang berada di kelas interval 15-16 dengan persentase 15% dan 13 orang berada di kelas interval <14 dengan persentase 65%

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tingkat keterampilan dasar siswa pada ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Rejang Lebong berkategori “Sangat Kurang” dengan rata-rata 13.4. Hasil yang diperoleh ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ekstrakurikuler tidak dapat berjalan dengan baik dan efisien. Secara umum siswa masih kurang cepat dalam melakukan gerakan dan sering kurang tepat sasaran. (Cahyo, 2008) yang mengatakan bahwa keterampilan adalah usaha untuk memperoleh kompetensi cekat, cepat dan tepat dalam menghadapi permasalahan belajar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah proses menyelesaikan tugas dengan cepat, cekatan dan akurat.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar siswa pada ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Rejang Lebong sebagai berikut: Faktor pertama yaitu dari segi Pelatih Tugas pelatih adalah menyampaikan materi latihan sesuai dengan kemampuan siswanya serta bertanggung jawab atas seluruh jalannya latihan. Pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip dan faktor-faktor latihan khususnya pencak silat. Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat adalah disiplin. Menurut Wicaksono (2012) disiplin yang tinggi bagi bagi seorang atlet sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kedisiplinan akan selalu tercermin pada semua pelaksanaan komponen latihan. Untuk memperoleh hasil peningkatan fisik, teknik, taktik dan mental yang maksimal dapat dicapai melalui kontinuitas dan kedisiplinan dalam berlatih. Gintings (2014) mengatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor utama penentu kedisiplinan dalam diri individu. Pelatih, baik dalam menyusun program latihan maupun dalam menyampaikannya, dapat mempengaruhi motivasi siswanya. Maka

hendaknya pelatih berusaha agar siswanya tetap termotivasi untuk berlatih. .

Faktor kedua yaitu dari segi Lingkungan Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi motivasi dari siswa dalam mengikuti latihan. Lingkungan yang tidak kondusif juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa. Sehingga hasil latihan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Maka hendaknya lingkungan dibuat menjadi menyenangkan karena salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah menyenangkan seperti yang dikemukakan oleh Rohinah M. Noor (2012: 76) bahwa prinsip kegiatan ekstrakurikuler ada 6, salah satunya adalah menyenangkan.

Faktor ketiga yaitu factor dari segi Latihan Proses latihan yang baik hendaknya menyesuaikan pada tujuan latihan tersebut. Dengan memahami tujuan latihan, maka latihan seharusnya terprogram dan tersusun dengan baik. Hal ini akan berdampak pada proses latihan yang berkesinambungan. Menurut Harsono (2018: 5) Proses latihan kondisi atau physical conditioning dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan secara hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas, atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih tegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan SMKN 1 Rejang Lebong , Provinsi Bengkulu , berkategori Sangat Kurang dengan rentang 0 orang berada di kelas interval >25 dengan persentase 0%, 1 orang berada di kelas interval 20-24 dengan persentase 5%, 3 orang berada di kelas interval 17-19 dengan persentase 15%, 3 orang berada di kelas interval 15-16 dengan persentase 15% dan 13 orang berada di kelas interval <14 dengan persentase 65%

### Daftar Pustaka

Ediyono, Suryo, Sahid Teguh W. 2019.  
*Memahami Makna Seni Dalam Silat.*

- Erwan Agus Purwanto & Dyah Ratih Sulistyastuti. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Gava Media.
- Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik pencak silat*. Yogyakarta : FIK Yogyakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasymi, Syarif Nur. (2018). *Kajian Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Pada Pekan Olahraga Pelajar Provinsi DIY Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2017*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- I Ketut Sudiana & Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar pencak silat*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Irianto, Djoko Pekik. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahrgawan*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka baru pres.
- Lubis, Johansyah. (2004). *pencak silat : Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Listiana, Silvia. (2016). *Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Pada Atlet Kategori Tanding Remaja*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pusat Bahasa. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum
- Sugiyono. (2012). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsini & Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Pustaka.
- Sukadiyanto. (2002). *Teory dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta Press.