IDENTIFIKASI KEMAMPUAN DASAR KELINCAHAN TENDANGAN PENCAK SILAT ATLET PERGURUAN TAPAK SUCI ACEH TAMIANG

Ayu Wulantika[1], Johaidah Mistar[2], Andi Nova[3]

ayuwulantika96@gmail.com[1], Johaidah.mistar@unsam.ac.id[2].
andinova@unsam.ac.id[3]

Abstrak

Olahraga Pencak Silat mengandung unsur keterampilan budi pekerti, pembentukan kepribadian yang kuat dan semangat kebangsaan yang berguna untuk membentuk dan membina manusia pembangunan yang diperlukan oleh masyarakat Bangsa dan Negara. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasikan kemampuan dasar kelincahan tendangan penncak silat atlet perguruan Tapak Suci Aceh Tamiang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini, tes kelincahan sabit kanan sampel putri terdapat 30% dengan kategori cukup, 40 % dengan kategori kurang dan 30% dengan kategori kurang sekali, sampel putra terdapat 30% dengan kategori cukup, 45% dengan kategori kurang, 25% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan sabit kiri sampel putri terdapat 10% dengan katehgori cukup, 50% dengan kategori kurang dan 40% dengan kategori kurang sekali, sampel putra terdapat 20% dengan kategori cukup, 40% dengan kategori kurang dan 40% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan samping kanan sampel putri terdapat 10% dengan kategori kurang dan 90% dengan kategori kurang sekali dan, sampel putra

terdapat 5% dengan kategori kurang dan 95% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan samping kiri sampel putri terdapat 10% dengan kategori kurang dan 90% dengan kategori kurang sekali, sampel putra 5% dengan kategori kurang dan 95% dengan kategori kurang sekali.
Kata Kunci : *Pencak Silat, Tendangan Sabit, Tendangan Samping.*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik di Indonesia, yang merupakan salah satu budaya asli indonesia, dimana Organisasi Pencak Silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan. Berkembang pesat mulai dari PON VII di jakarta Pencak Silat resmi dipertandingkan hingga sampai sekarang ini. Upaya mengidentifikasi potensi atlet harus dengan karakteristik cabang tersebut, mengingat Pencak Silat merupakan budaya bangsa Indonesia, selain mengejar prestasi, filosofi sebagai bangsa Indonesia harus dipertahankan dalam pembentukan mental bangsa dan membangun karakter Indonesia. Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam (Nusufi,2015:15) mengemukakan bahwa :

Pencak Silat yang berkembang selama ini telah mencakup 4 aspek yaitu seni, olahraga, beladiri, dan spiritual. Keempat aspek tersebut dikembangkan dalam pencak silat, peran olahraga dalam peningkatan kesehatan, pembinaan mental maupun watak semakin lama semakin bertambah peranan penting, dengan olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan, dari nilai budaya Pencak Silat telah dikembangkan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, baik ditingkat

Daerah, Nasional maupun Internasional.

Dari uraian diatas pencak silat merupakan hasil budaya bangsa kita yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan, karena bila hal itu terlambat maka kemungkinan Pencak Silat akan kehilangan peran dalam membangun identitas kepribadian bangsa. Olahraga Pencak Silat mengandung unsur keterampilan budi pekerti, pembentukan kepribadian yang kuat dan semangat kebangsaan yang berguna untuk membentuk dan membina manusia pembangunan yang diperlukan oleh masyarakat, Bangsa dan Negara. Pembinaan dan Pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat keanekaragaman kebudayaan yang terdapat dinusantara salah satu usahanya adalah dengan menggali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh yang berkeseimbangan.

Dalam olahraga pencak silat akan ditemukan berbagai macam teknik dasar seperti menendang, memukul, membanting, menyapu, menggunting dan mengunci, Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya. Menurut lubis (2014:17) mengemukakan bahwa gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerak yang terencana, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai aspek sebagai satu kesatuan,yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Pencak silat juga merupakan cabang olahraga yang selalu mengharumkan nama bangsa

Indonesia di *event-event* tertentu, penampilan seorang atlet yang bermutu dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar yang memegang peranan seperti yang dikemukakan iskandar dalam rosyad (1992:69) (a) Pola langkah, (b) Sikap pasang pengembangannya, (c) Teknik elakan, (d). Teknik serangan, (e) Teknik jatuhan, (f) Teknik kuncian.

Teknik dasar tendangan pencak silat menurut (lubis,2016:26) diantaranya tendangan lurus,tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T,tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, hentak bawah, gejig, menurut lubis kelincahan tendangan ada dua yaitu tendangan sabit dan tendangan samping atau sering dikenal dengan tendangan T. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki dan Tendangan samping atau yang biasa disebut juga dengan tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, tela pak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

Dari hasil observasi peneliti di perguran Tapak Suci masih terlihat lambat saat melakukan tendangan sabit dan tendangan T, dimana serangan dapat ditangkap dan terbaca oleh lawan, sedangkan kemampuan kelincahan sangat dibutuhkan oleh Pencak Silat untuk mengalahkan lawan dalam olahraga prestasi.

Metode

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif

deskriptif, Metodologi penelitian merupakan suatu syarat utama dalam sebuah karya ilmiah yang di dalam nya terdapat berbagai macam cara ilmiah untuk mendapatkan data yang tujuan kegunaan tertentu Sugiono (2017:2). Metode deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki,dengan menggambarkan/melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya, Fristiana Irina (2017:100). Dengan pendekatan kuantitatif, dimana pendekatan kuantitatif adalah analisis terhadap data-data yang mengandung angka-angka atau numerik tertentu. Marihot Manulang (2014:117).

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan kuala Simpang Aceh Tamiang, penelitian ini dilaksankan di masjid taqwa Kuala Simpang dengan sampel 25 orang atlet. Untuk pemaknaan skor yang telah ada, dibuat dengan kategori yang teradiri dari lima kelompok yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Penelitian ini menggunakan instrument berupa tes kelincahan tendangan sabit dan tes kelincahan tendangan samping, adapun tabel norma penilaian kelincahan tendangan sabit sebagai berikut :

Tabel 1. Penilaian kelincahan tendangan sabit.

Katagori	Putra	Putri
Baik sekali	>28	>30
Baik	23-27	25-29
Cukup	18-22	20-24
	14-	

Kurang	17	15-18
Kurang sekali	<13	<14

Sumber : Lubis (2016:202).

Tabel 2. Norma Penilaian Kelincahan Tendangan Samping.

Katagori	Putra	Putri
Baik sekali	>28	>30
Baik	23-27	25-29
Cukup	18-22	20-24
Kurang	14-17	15-18
Kurang sekali	<13	<14

Sumber : Lubis(2016:202).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian ini yakni sebagai berikut dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi R
1	60 - 66,3	3	10%
2	66,4 – 72,7	12	40%
3	72,8-79,1	8	26,6 %
4	79,2 – 85,5	4	13,3%
5	86,6 – 91,9	2	6,6%
6	92 – 98,3	1	3,3%
		30	100%

Berdasarkan Hasil peneliti di perguran Tapak Suci terlihat terdapat 14 atlet yang memiliki tendangan sabit kiri baik sekali, 6 atlet yang memiliki tendangan sabit kiri baik dan 10 atlet yang memiliki tendangan sabit kiri cukup. Terdapat 12 atlet yang memiliki tendangan samping kanan baik sekali, 7 atlet yang memiliki tendangan samping kanan baik dan 11 atlet yang memiliki tendangan samping kanan

cukup. Terdapat 7 atlet yang memiliki tendangan samping kiri baik sekali, 11 atlet yang memiliki tendangan samping kiri baik dan 12 atlet yang memiliki tendangan samping kiri cukup. Olahraga Pencak Silat mengandung unsur keterampilan budi pekerti, pembentukan kepribadian yang kuat dan semangat kebangsaan yang berguna untuk membentuk dan membina manusia pembangunan yang diperlukan oleh masyarakat, Bangsa dan Negara. Pembinaan dan Pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat keanekaragaman kebudayaan yang terdapat dinusantara salah satu usahanya adalah dengan menggali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh yang berkeseimbanganeran dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya. Tujuan pencak silat mental-spiritual dari masing-masing perguruan sangat beragam.Tujuan tersebut adalah untuk menginternalisasikan ajaran falsafah perguruan yang bersangkutan.Oleh karena itu, pelambangan yang ditampilkan dalam mengekspresikan dan mendeskripsikan ajaran falsafah perguruannya.Pencak silat adalah olahraga beladiri yang didalamnya terdapat unsur serangan yang menggunakan kaki dan tangan serta belaan dan hindaran dalam memperoleh poin yang bertujuan untuk meraih kemenangan yang merupakan beladiri warisan nenek moyang Indonesia (Setiawan, 2011).

Serangan pesilat harus teratur dan berangkai dengan berbagai cara atau teknik ke arah sasaran dengan tepat

(Ediyono & Widodo, 2019). Kajian dari analisis pertandingan dalam olahraga, teknik serangan pada olahraga Pencak silat yaitu teknik tendangan merupakan komponen yang paling dominan (Pomatahu, 2018). Pertandingan Pencak silat, tendangan mempunyai beberapa keuntungan, antara lain tendangan mempunyai nilai yang cukup tinggi yaitu dua, jangkauan serangan yang lebih panjang serta mempunyai power yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan teknik serangan lainnya. Tendangan dalam olahraga Pencak silat merupakan komponen yang paling dominan baik saat melakukan serangan maupun belaan (Diana, 2019).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan terdapatuntuk tes kelincahan sabit kanan sampel putri terdapat 30% dengan kategori cukup, 40% dengan kategori kurang dan 30% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan sabit kanan sampel putra terdapat 30% dengan kategori cukup, 45% dengan kategori kurang dan 25% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan sabit kiri sampel putri terdapat 10% dengan kategori cukup, 50% dengan kategori kurang dan 40% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan sabit kiri sampel putra terdapat 20% dengan kategori cukup, 40% dengan kategori kurang dan 40% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan samping kanan sampel putri terdapat 10% dengan kategori kurang dan 90% dengan kategori kurang sekali dan. Tes kelincahan samping kanan sampel putra terdapat 5% dengan kategori kurang dan 95% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan

samping kiri sampel putri terdapat 10% dengan kategori kurang dan 90% dengan kategori kurang sekali. Tes kelincahan samping kiri sampel putra terdapat 5% dengan kategori kurang dan 95% dengan kategori kurang sekali.

Hasil tes tendangan sabit kiri dan kanan di perguran Tapak Suci terlihat terdapat 14 atlet yang memiliki tendangan sabit kiri baik sekali, 6 atlet yang memiliki tendangan sabit kiri baik dan 10 atlet yang memiliki tendangan sabit kiri cukup. Terdapat 12 atlet yang memiliki tendangan samping kanan baik sekali, 7 atlet yang memiliki tendangan samping kanan baik dan 11 atlet yang memiliki tendangan samping kanan cukup. Terdapat 7 atlet yang memiliki tendangan samping kiri baik sekali, 11 atlet yang memiliki tendangan samping kiri baik dan 12 atlet yang memiliki tendangan samping kiri cukup.

Saran

Berdasarkan kesimpulam diatas maka penulis menyarankan sebagai berikut :

1. Untuk atlet agar latihan kelincahan tendangan sabit kanan dan sabit kiri serta tendangan samping kanan dan samping kiri, sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan atlet pencak silat perguruan tapak suci Aceh Tamiang

2. Untuk pelatih diharapkan memperbanyak latihan tendangan sabit kanan, sabit kiri, samping kanan dan samping kiri kepada atlet.

3. Untuk peneliti selanjutnya agar menjadikan penelitian ini sebagai salah satu sumber dalam penelitian yang membahas teori

mengenaitendangan sabit kanan,
sabit kiri, samping kanan dan
samping kiri.

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah ,Ramdani.2015. Pengaruh Latihan Training Resitense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga.Vol.4(1).

Arikunto, Suhaimi, 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT RINEKA CIPTA

Kurniawan, 2019. Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi Dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola.Vol 11(5).

Lutmila,Tria.2015. Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pondok Labu 12 Pagi Jakarta Selatan. Jurnal Ilmiah PGSD.VOL.VIII(2).

Mulyani,Sri 1983 Profil.

Nusufi, Maimun,2015. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan DIPORA Aceh (PPLP Dan Diklat) Tahun 2013, Jurnal Ilmu Keolahragaan.Vol.14(1).

Subakti, Sabar.2013. Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan *HOCKEY* Atlet Putri Pelatda Sumatra Utara Persiapan PON XVII Kalimantan. Jurnal Ilmu Keolahragaan.Vol.12(1)