

Pengaruh Media Samsak kaki untuk meningkatkan Keterampilan Guntingan Pesilat di rayon Purworejo Kendal Usia 10-14 tahun

Noer Singgih Derdja
email: singgihderdja@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The use of foot bag media is motivated by the results of observations during exercise, this is because in practice using friends with direct contact exercises with their own body parts so that they are worried when doing exercises will result in injury. This is likely to happen in cutting drills because the cutouts function as an attack to bring down the opponent. The type of research in this research is experimental research.. This study will only determine the effect of the Media Samsak Kaki to improve Pesilat's Scissor Skills by obtaining two groups that were studied between the pre-test and post-test and were given the same treatment. With this, the authors use The One-Group Pretest-Posttest Design as the design of this study. In this design, an initial test or pretest is then held. Then the sample is given treatment or treatment. After the treatment period ends, a final test or post test is carried out. From the description of the final results of the research conducted on the level of pencak silat cutting skills of Rayon Purworejo Kendal fighters aged 10-14 through the foot bag training method, it was found that it had a better effect on the level of pencak silat cutting skills between before and after being given treatment. In the foot bag exercise, it was explained that the mean or average cutout skill of Rayon Purworejo Kendal fighters aged 10-14 was 16.72 with a standard deposit of 1.857, the highest score was 19 and the lowest value was 13.

Keywords: Pencak silat, footwearMedia, Cutting Skills

Abstrak

Penggunaan media samsak kaki ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan saat latihan, hal itu disebabkan karena dalam praktiknya menggunakan temannya dengan latihan kontak langsung dengan bagian tubuh sendiri Sehingga di khawatirkan saat melakukan latihan akan mengakibatkan cedera. Hal tersebut kemungkinan terjadi dalam latihan guntingan karena fungsi guntingan sebagai serangan untuk menjatuhkan lawan. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini hanya akan mengetahui pengaruh adalah Pengaruh Media Samsak kaki untuk meningkatkan keterampilan guntingan pesilat dengan diperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan yang sama. Dengan hal tersebut maka penulis menggunakan *The One-Group Pretes-Posttest* Desain sebagai desain penelitian ini. Dalam desain ini, kemudian diadakan test awal atau pretest. Kemudian sampel diberikan perlakuan atau treatment. Setelah masa perlakuan berakhir, maka dilakukan test akhir atau post test. Dari deskripsi hasil akhir penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal usia 10-14 melalui metode latihan samsak kaki adalah memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap tingkat keterampilan guntingan pencak silat antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (treatment). Pada latihan samsak kaki yang dilakukan dijelaskan bahwa mean atau rata rata keterampilan guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal usia 10-14 adalah 16,72 dengan simpanan baku 1.857, nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 13.

Kata kunci: Pencak Silat, Samsak Kaki, Keterampilan Guntingan.

PENDAHULUAN

Pencak adalah permainan atau sebuah keahlian untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dsb. Sedangkan silat adalah olahraga jenis seni beladiri yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata apapun (Dewi. dkk, 2018). Pencak silat juga mengembangkan beberapa unsur di dalamnya yaitu, unsur keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual (Khusharyati,2010). Dalam perkembang zaman sekarang ini pencak silat mulai dikenal oleh dunia luas bahwa pencak silat adalah beladiri tradisional asli bangsa Indonesia, Akhir-akhir ini olahraga pencak silat makin menampakkan perkembangan yang positif, yang sangat berpotensi diarahkan kebidang olahraga prestasi yang menjunjung tinggi nilai sportivitas dan kompetisi yang ketat, dibuktikan dengan semakin banyak digelarnya pertandingan pencak silat tingkat regional, nasional maupun internasional (Dewi. dkk,2018). Dalam hal olahraga ini setiap atlit pencak silat dituntut untuk lebih menguasai gerakan gerakan mendasar karena pencak silat memerlukan kejelian dan konsentrasi dalam membaca gerakan lawan.

Teknik dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdapat pukulan, tendangan, bantingan, serkelan, guntingan dan digunakan saat melakukan serangan maupun bela. Serangan dan bela pesilat kategori tanding meliputi teknik pukulan dan tendangan dengan ketentuan sasaran yang sudah ditentukan serta menangkis maupun mengelak serangan dari lawan dan dilanjutkan bantingan atau guntingan.

Pelaksanaan teknik guntingan yakni melalui cara menjatuhkan lawan dengan cara menjepit kedua tungkai kaki dan sasaran dari pinggang hingga bagian tungkai kaki lawan sehingga lawan kehilangan keseimbangan dan terjatuh. Teknik guntingan tidak dapat diawali dengan memegang tubuh lawan, tetapi dapat dibantu dengan dorongan atau

sentuhan (Az-Zahra dkk. 2020). Namun kenyataannya Siswa atau Pesilat dalam melakukan teknik guntingan belum efektif karena metedo latihan yang digunakan yaitu menggunakan teman latihannya sendiri

Dalam proses latihan guntingan di PSHT sendiri saat latihan menggunakan media samsak langsung atau teman sebaya. Dalam proses latihan tidak sedikit siswa PSHT mengalami kesulitan dalam melakukan praktik guntingan, apalagi kategori usia 10-14 tahun yang mempunyai resiko tinggi jika belum menguasai teknik jatuhan yang benar. hal itu disebabkan karena dalam praktiknya menggunakan temannya dengan latihan kontak langsung dengan bagian tubuh sendiri sehingga di khawatirkan saat melakukan latihan akan mengakibatkan cedera. Hal tersebut kemungkinan terjadi dalam latihan guntingan karena fungsi guntingan sebagai serangan untuk menjatuhkan lawan. Oleh sebat itu latihan menggunakan teman sebagai media dalam latihan guntingan sangat beresiko cedera, baik dari pesilat yang praktik guntingan maupun temannya jika tidak didasari dengan teknik jatuhan yang baik dan benar maka bisa berakibat fatal seperti patah tulang, Sehingga proses latihan tidak berjalan dengan baik sehingga mengakibatkan rendahnya tingkat keterampilan siswa atau pesilat dalam melakukan tendangan guntingan.

Selain dipengaruhi oleh faktor emosi dan postur tubuh, penampilan siswa atau atlet dipengaruhi oleh kebiasaan latihan. Oleh karena itu dalam latihan tektik guntingan perlu adanya media sebagai sarana penunjang latihan. Alat yang biasa digunakan untuk latihan pukulan dan tendangan adalah Samsak atau pancing box. Disaat ini banyak pengembangan bentuk bentuk samsak yang dimodifikasi sesuai dengan kubutuhan sehingga memiliki fungsi yang lebih banyak (Sari, 2020). Media samsak juga mempunyai inovasi dengan model kaki atau Samsak Multifungsi untuk mempermudah para atlit beladiri untuk melakukan latihan Guntingan maupun Serkel bawah. Dengan media samsak kaki diharapkan dalam proses latihan akan mempermudah siswa atau pesilat PSHT dalam

melakukan teknik guntingan, samsak kaki diibaratkan lawan saat bertanding sehingga dari segi gerakan saat latihan akan semakin mantap karena tidak ada beban seperti mengurangi resiko teman praktik cedera. Teknik maupun tenaga saat melakukan praktik diharapkan akan keluar secara maksimal dan latihan bisa dilakukan secara berulang kali. Sehingga saat menggunakan media samsak kaki diharapkan membantu proses latihan tendangan guntingan sehingga diharapkan bisa meningkatkan keterampilan tendangan guntingan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan intresprestasi yang terkait dengan tujuan penelitian (Sugiyono 2019:2). Dalam suatu penelitian, penggunaan metodologi penelitian harus mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini yang akan diteliti oleh peneliti adalah Pengaruh Media Samsak kaki untuk meningkatkan Keterampilan Guntingan Pesilat di rayon Purworejo Kendal Usia 10-14 tahun.

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok yang akan diteliti oleh peneliti. Penelitian ini hanya akan mengetahui pengaruh adalah Pengaruh Media Samsak kaki untuk meningkatkan Keterampilan Guntingan Pesilat dengan diperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan yang sama.

Dengan hal tersebut maka penulis menggunakan *The One-Group Pretes-Postest* Desain sebagai desain penelitian ini. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *nonequivalent pre-test post-test group design* (Sugiyono, 2019:120). Dalam desain ini, kemudian diadakan test awal atau pretest. Kemudian sampel diberikan perlakuan atau treatment. Setelah masa perlakuan berakhir, maka dilakukan test akhir atau post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan Samsak kaki adalah alat bantu dalam olahraga beladiri sebaga media sasaran serangan untuk melatih tendangan, pukulan dan serangan bawah. Pada awal penggunaanya, samsak hanya digunakan untuk berlatih pukulan cabang olahraga tinju, namun seiring berjalannya waktu samsak dikembangkan untuk melatih tendangan dan variasi teknik lainnya. Samsak kaki digunakan untuk memaksimalkan latihan serangan bawah karena metode latihan ini pesilat dituntut bergerak secara optimal saat melakukan guntingan, gerakan yang dilakukan juga bisa bertenaga maksimal. Sedangkan jika menggunakan media teman sendiri akan memperlambat gerakan latihan guntingan, gerakan kurang maksimal karena takut temannya yang menjadi media guntingan cedera.

Dari deskripsi hasil akhir penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal usia 10-14 melalui metode latihan samsak kaki adalah memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap tingkat keterampilan guntingan pencak silat antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (treatment). Pada latihan samsak kaki yang dilakukan dijelaskan bahwa mean atau rata rata keterampilan guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal usia 10-14 adalah 16,72 dengan simpangan baku 1.857, nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 13.

Gambar dan Tabel

Hasil post-test Media Samsak Kaki terhadap tingkat keterampilan Guntingan Pesilat di rayon Purworejo Kendal Usia 10-14 tahun mengalami peningkatan yang signifikan.

Grafik 1 Tingkat Keterampilan Guntingan Pesilat di rayon Purworejo Kendal Usia 10-14 tahun



Tabel

Post-Media Kaki	No	Kategori	Hasil
Dilihat diatas, post-test samsak	1	Mean	16,72
	2	Median	17
	3	Modus	16
	4	Skor Max	19
	5	Skor Min	13
	6	Standar Deviasi	1,857

1. Data

test
Samsak
dari tabel
hasil
latihan
kaki

terhadap tingkat keterampilan guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal mengalami peningkatan yang signifikan. Hal itu bisa dilihat dari berkurangnya jumlah pesilat yang dalam kategori sangat kurang dari yang awalnya 10 pesilat menjadi 2 pesilat, ada 5 pesilat yang dikategorikan cukup, ada 4 pesilat yang dikategorikan baik dan ada 3 pesilat yang dikategorikan sangat baik. Secara umum tingkat keterampilan teknik guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup 5 pesilat atau 36%. Berikut adalah grafik hasil *post-test* tingkat keterampilan guntingan pencak silat pesilat rayon Purworejo Kendal.

SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan bahwa metode latihan yang diberikan pada pesilat setelah diberi latihan media samsak kaki memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan. Saran untuk pesilat yaitu untuk lebih banyak melakukan latihan media samsak kaki agar keterampilan guntingan lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Az-Zahra, Puteri Nuzul Mazida Rahma, and M. Awan Hariyono.(2020).*Pend. Kepeatihan Olahraga-SI*.Yogyakarta.
- Babang, V. M. M. F., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2019). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery terhadap Guntingan pada atlet perisai diri MTS Negeri Kupang. *Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67-76.
- Dewi, A., Setiawan, D., & Yuliandi, R. (2018). *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*.Banyuwangi. 3(1), 154-161.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Firmansyah, A. A., & Supriatna, E. Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VIII (*Doctoral dissertation, Tanjungpura University*).
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Joko Subroto. (1996). *Pencak Silat Pertahanan Diri*. Solo: CV. Aneka
- Khusharyati, Yunita.(2010).Perbedaan pengaruh latihan berbeban dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat pada perguruan persaudaraan etia Hati terate cabang Solo tahun 2008. Solo
- Martopo. A. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan*. Skripsi. *Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat: Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121-133.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sari. Mega P.(2020), *Pengembangan samsak pesilat*, Yogyakarta, UNY

- Si Adek.(2019).Sejarah Perjalanan PSHT Kabupsten Kendal.
<https://pshtkendal.or.id/?p=artikel&i=1>. (Diakses 07 Juli 2019)
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Kedua).
- Sudijono, A. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi, A. (2006). metodologi Penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional .
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia menuju sea games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Wiyanto, A. (2017, May). Olahraga Pencak Silat sebagai pendidikan karakter dalam menghadapi strategi ketahanan Nasional. *Upgris*.