

TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT DI PSHT RAYON NGABAR SIMAN PONOROGO

Mohamad Alfi Baadiun Niam
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is a quantitative descriptive with a test and measurement approach. The population of all pencak silat athletes at PSHT Rayon Ngabar Siman Ponorogo sampling using total sampling technique. The sample used is 15 athletes. The instrument uses the Pencak Silat Skills Test for FIK UNY Students (Martopo, 2016:37). Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the basic skill level of pencak silat at PSHT Rayon Ngabar Ponorogo which is in the very good category 0 athletes or 0% with an A score, for those in the good category 1 athlete or 6.7% with a score B, which is in the moderate category of 9 athletes or 60% with a C score, for those in the less category 3 athletes or 20% with a D value and those in the category of less than 2 athletes or 13.3% with an E score. The conclusion is that the basic skill level of pencak silat at PSHT Rayon Ngabar Ponorogo is in the medium category with a frequency of 9 athletes or 60%. Suggestions for athletes to improve is expected to be more active and serious in participating in training and for coaches to develop training programs according to the basic skill level of the participating students.

Keywords: Skills, Basic Techniques, Pencak Silat.

Abstrak

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode pendekatan tes dan pengukuran. Populasi seluruh atlet pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Siman Ponorogo pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 15 atlet. Instrumen menggunakan tes keterampilan Pencak Silat bagi Mahasiswa FIK UNY (Martopo, 2016:37). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat di simpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0 % dengan nilai A, untuk yang berada pada kategori baik 1 atlet atau 6,7 % dengan nilai B, yang berada pada kategori sedang 9 atlet atau 60% dengan nilai C, untuk yang berada pada kategori kurang 3 atlet atau 20% dengan nilai D dan yang berada pada kategori kurang sekali 2 atlet atau 13,3 % dengan nilai E. Simpulan bahwa tingkat keterampilan dasar Pencak Silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 9 atlet atau 60%. Saran bagi atlet agar lebih meningkatkan diharapkan agar lebih giat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan dan bagi pelatih untuk menyusun program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dasar siswa-siswa peserta.

Kata kunci : Keterampilan, Teknik Dasar, Pencak Silat.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu olahraga tradisional bangsa Indonesia dan oleh karena itu harus dilindungi. Pencak silat adalah olahraga yang mengembangkan beberapa aspek yaitu aspek olahraga, seni, bela diri dan spiritualitas atau jiwa mental, Johansja Lubis (200 : 5). Pencak silat adalah olahraga yang merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan atau melindungi pemekaran (kemerdekaan) dan keutuhan lingkungan/lingkungan alam, mencapai keharmonisan hidup, keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Seni bela diri asli Indonesia ini populer di berbagai ajang kejuaraan nasional maupun internasional. Perguruan Tinggi Pencak Silat Die Muttergesellschaft des Pencak Silat berlokasi di Indonesia Pencak Silat Asocio (IPSI), Tuti Wardani (2019).

Setiap atlet pencak harus memiliki keterampilan gerak yang baik. Kompetensi juga dapat didefinisikan sebagai keterampilan dan kemampuan yang diperoleh melalui usaha yang sistematis dan berkelanjutan untuk dengan mudah dan tepat melakukan kegiatan atau tugas pekerjaan yang kompleks, yang merupakan ide atau keterampilan kognitif, keterampilan material atau teknis, orang atau keterampilan interpersonal. Istilah kompetensi umumnya digunakan untuk menggambarkan berbagai tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau aktivitas. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan akurat. Amung Mamun dan Yudha (2000:57) menyatakan bahwa kapabilitas diartikan sebagai derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif dan efisien. Dengan Dr. Mulyana (2013:111) sangat penting untuk memperhatikan kuda, hubungan ombak, gerakan dan langkah saat belajar pencak silat. Posisi adalah awal dari gerakan. Penyesuaian yang baik menghasilkan gerakan yang bagus dan halus. Posisi dan gerakan merupakan petunjuk untuk melakukan keterampilan teknik dan gerakan pencak silat.

Menurut hasil penelitian ilmiah PSHT Ngabar wilayah Siman Ponorogo diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar penkasilot di PSHT Ngabar tidak pernah diketahui, dan tidak diketahui apa yang mempengaruhi salah penyelenggaraan program pendidikan. Dalam periode tertentu, pelatih tidak melakukan evaluasi. Padahal, evaluasi sangat penting untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ditegaskan oleh Johansja Lubis (2014: 177) bahwa evaluasi adalah proses yang sistematis untuk menentukan atau mengambil keputusan tentang derajat pencapaian tujuan atau program. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, peneliti melakukan penelitian dengan topik “Tingkat keterampilan dasar teknik pencak silat di PSHT Kabupaten Ngabar Ponorogo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Jumlah seluruh atlet pencak silat di PSHT Ngabar Siman Kabupaten Ponorogo menggunakan metode general *sampling*. Sampel yang digunakan adalah 15 atlet. Alat ini menggunakan tes keterampilan pencak silat bagi mahasiswa FIK UNY (Martopo, 2016:37).

TEKNIS ANALISIS DATA

Dalam pertimbangan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan Uji t paired sample t-test. Analisa data menggunakan SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tendangan Lurus

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Tendangan Lurus

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	43,7
2	<i>Range</i>	18
3	Sum	656
4	Skor tertinggi	50
5	Skor terendah	32
6	Standar deviasi	7,04

Sumber : Hasil Analisa Penelitian (2022)

Hasil tendangan lurus pada bela diri pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 43,7, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 18, untuk nilai *sum* atau jumlah sebesar 656, skor tertinggi yang diperoleh adalah 50, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 32 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 7,04

2. Tendangan T

Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Tendangan T

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	52,4
2	<i>Range</i>	30
3	Sum	786
4	Skor tertinggi	65
5	Skor terendah	35
6	Standar deviasi	11,7

Sumber : Hasil Analisa Penelitian (2022)

Hasil tendangan T pada bela diri pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 52,4, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 30, untuk nilai *sum* atau jumlah sebesar 786, skor tertinggi yang diperoleh adalah 65, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 35 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 11,7.

3. Tendangan Sabit

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Tendangan Sabit

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	41,5
2	<i>Range</i>	12
3	Sum	623
4	Skor tertinggi	46
5	Skor terendah	34
6	Standar deviasi	5,06

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2022)

Hasil tendangan sabit pada bela diri pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 41,5, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 12, untuk nilai *sum* atau jumlah sebesar 623, skor tertinggi yang diperoleh adalah 46, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 34 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,06.

4. Koordinasi Pukulan

Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Koordinasi Pukulan

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	41,5
2	<i>Range</i>	12
3	Sum	623
4	Skor tertinggi	46
5	Skor terendah	34
6	Standar deviasi	5,06

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2022)

Hasil koordinasi pukulan pada bela diri pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 53,2, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 24, untuk nilai *sum* atau jumlah sebesar 799, skor tertinggi yang diperoleh adalah 64, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 40 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,91.

5. Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat

Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Hasil Keterampilan

No	Kategori	Hasil
1	Mean	190,9
2	Range	72
3	Sum	2864
4	Skor tertinggi	225
5	Skor terendah	153
6	Standar deviasi	21,2

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2022)

hasil keterampilan bela diri pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 190,9, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 72, untuk nilai *sum* atau jumlah sebesar 2864, skor tertinggi yang diperoleh adalah 225, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 153 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 21,2.

Selain itu, data hasil perhitungan semua tugas tes berupa nilai Tscore berikut kategorinya:

Tabel 4.6 Hasil Pengkategorian

Skor Baku	Frekuensi	Persentase	Kategori	Nilai
258>	0	0%	Baik sekali	A
225 – 258	1	6,7%	Baik	B
192 – 224	9	60%	Sedang	C
159 – 191	3	20%	Kurang	D
<158	2	13,3%	Kurang Sekali	E
Jumlah	15	100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Hasil pengkategorian keterampilan dasar pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0 % dengan nilai A, untuk yang berada pada kategori baik 1 atlet atau 6,7 % dengan nilai B, yang berada pada kategori sedang 9 atlet atau 60% dengan nilai C, untuk yang berada pada kategori kurang 3 atlet atau 20% dengan nilai D dan yang berada pada kategori kurang sekali 2 atlet atau 13,3 % dengan nilai E.

PEMBAHASAN

Hasil pengkategorian keterampilan dasar pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0 % dengan nilai A, untuk yang berada pada kategori baik 1 atlet atau 6,7 % dengan nilai B, yang berada pada kategori sedang 9 atlet atau 60% dengan nilai C, untuk yang berada pada kategori kurang 3 atlet atau 20% dengan nilai D dan yang berada pada kategori kurang sekali 2 atlet atau 13,3 % dengan nilai E.

Dari pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 9 atlet atau 60%.

Menendang adalah teknik dan taktik menyerang dari jarak yang sama atau sama dengan panjang kaki, sehingga pada jarak jauh seorang pesilat lebih banyak menggunakan tendangan untuk menyerang daripada tendangan, namun bukan berarti seorang pesilat tidak pernah menggunakan teknik dasar lain saat menyerang. permainan karena sikap dan posisi gelombang harus dilakukan sebelum serangan atau penghindaran, karena ini adalah awal dari serangan yang akan diselesaikan. Juga, tinju sering digunakan karena tidak semua orang bisa memukul sebelum mereka belajar meninju.

SIMPULAN DAN SARAN

Bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0 % dengan nilai A, untuk yang berada pada kategori baik 1 atlet atau 6,7 % dengan nilai B, yang berada pada kategori sedang 9 atlet atau 60% dengan nilai C, untuk yang berada pada kategori kurang 3 atlet atau 20% dengan nilai D dan yang berada pada kategori kurang sekali 2 atlet atau 13,3 % dengan nilai E. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat di PSHT Rayon Ngabar Ponorogo berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 9 atlet atau 60%.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6).

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Martopo, A. H. (2017). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Sinaga, F. R. (2021). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada SMP IT Darul Fikri Tanjung Balai Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Medan).
- Sugiyono.(2015). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang RI. (2005). “ *Sistem Keolahraagaan Nasional*”. Jakarta: Departemen pendidikan nasional