



## **ANALISIS KETEPATAN TENDANGAN LURUS DALAM MENDAPATKAN POIN PADA ATLET PENCAK SILAT BINAAN KONI ACEH SELATAN**

**Fito Putra Indrominoto<sup>\*1</sup>, Irwandi<sup>2</sup>, Novia Rozalini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

### **Abstrak**

Penelitian dengan judul analisis ketepatan tendangan lurus dalam mendapatkan poin pada atlet binaan koni kabupaten aceh selatan, ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan tendangan lurus dalam mendapatkan point pada pertandingan pencak silat Atlet Binaan Koni Kabupaten Aceh Selatan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, sampel penelitian ini tersebut total semua atlet adalah 18 atlet pencak silat binaan koni Kabupaten Aceh Selatan. Penelitian ini dilakukan pada 06 Juli 2023, Sumber data berasal dari instrumen tes dari penilaian para juri dalam olahraga pencak silat, Pengumpulan data menggunakan data formulir yang dinilai oleh masing-masing juri yang terdiri dari 3 juri dalam satu simulasi pertandingan, dari hasil penelitian tersebut bahwa atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan pada indikator mendapatkan sebesar 11,1% Sangat Baik, 5,5% Baik, 11,1% Kurang, dan 72,2% Sangat Kurang. Dari data diatas hanya 2 orang atlet yang mendapatkan Persentase Sangat Baik (SB), 1 orang mendapatkan persentase Baik (B), 2 Orang mendapatkan persentase Kurang (K), dan 13 Orang mendapatkan persentase Sangat Kurang (SK). Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan masih kurang dalam melakukan tendangan lurus dikerenakan kurang tepat atau kurang bertenaga dalam menendang juga terkena bagian tangan saat menendang sehingga tendangannya kurang tepat.

**Kata Kunci:** Analisis, Ketepatan Tendangan Lurus, Atlet Pencak Silat

### **Abstract**

*This research, with the title analysis of the accuracy of straight kicks in getting points for athletes trained by Koni, South Aceh Regency, aims to determine the accuracy of straight kicks in getting points in pencak silat competitions for athletes trained by Koni, South Aceh Regency. . This type of research is descriptive qualitative, the total sample for this research is 18 pencak silat athletes assisted by Koni, South Aceh Regency. This research was conducted on July 6 2023. The data source came from test instruments from the judges' assessments in pencak silat sports. Data collection used form data which was assessed by each jury consisting of 3 judges in one competition simulation. From From the results of this research, it is clear that The pencak silat athletes assisted by Koni, South Aceh district, obtained 11.1% Very Good, 5.5% Good, 11.1% Poor and 72.2% Very Poor. From the data above, only 2 athletes got a Very Good Percentage (SB), 1 person got a Good Percentage (B), 2 people got a Poor Percentage (K), and 13 people got a Very Poor Percentage (SK). So it can be concluded that the pencak silat athletes trained by Koni, South Aceh district are*

---

\*E-mail: fitoputra2311@gmail.com

*still lacking in performing straight kicks because they are not precise or powerful in kicking and are also hit by parts of their hands when kicking so that their kicks are not precise.*

**Keywords:** *Analisis, Straight Kick Accuracy, Pencak Silat Athlete*

## **PENDAHULUAN**

Pencak silat begitu baik dan mulai dikenal oleh setiap masyarakat. Olahraga beladiri pencak silat ini cukup populer di daerah-daerah di Indonesia, hal ini bisa kita lihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang muncul. Secara definisi pencak silat merupakan suatu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi. Dan terkendali, yang memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya, yaitu aspek mental-spiritual, aspek beladiri, olahraga dan aspek seni budaya menurut (Johansyah Lubis, 2016:25) Dalam Penelitian (Sekarningrum, 2021). Teknik dasar pada pencak silat pada umumnya adalah teknik. kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, hindaran, belaan, serangan dan tangkapan. Teknik dasar olahraga pencak silat meliputi gerakan langkah, tendangan, pukulan, tangkapan, elakan, tangkisan dan kunci. Semua itu merupakan teknik dasar pencak silat yang apabila dirangkai akan menjadi pola bertahan dan pola menyerang. Dalam pertandingan pencak silat, gerakan pola bertahan dan menyerang dilakukan untuk mendapatkan poin dengan syarat serangan yang dilakukan mengenai body sasaran serta tidak dapat ditangkis oleh lawan. Untuk mendapatkan poin dengan syarat tersebut, tentu tidaklah mudah dan memerlukan keterampilan pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan. Dalam Penelitian (Hidayat, 2019) Menurut Nugroho (2005:17) dari beberapa teknik pada pencak silat, teknik tendangan merupakan teknik yang sangat dominan dan sangat mudah dilakukan untuk memperoleh poin, tendangan lurus adalah salah satu dari teknik tendangan pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu.

Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Melayu, Brunei, dan Singapura. Tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai Negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Menurut (Suhardinata, 2021) Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri dan termasuk bagian dari Kebudayaan Melayu, yang tergolong sebagai kelompok etnis dari berbagai negara di sebagian kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia (Kusuma, 2019). Bahkan pencak silat sejak kepemimpinan Edi M. Nalapraya telah berkembang pesat di seluruh dunia dengan wadah PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa)

bahkan pendekar pencak silat sudah bermunculan di Eropa dan Amerika. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, beladiri, olahraga, dan seni budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan. Dalam pencak silat tidak semua teknik-teknik dasar digunakan dan dimainkan dengan ketentuan yang berlaku dalam kategori yang tanding, termaksud tendangan.

Dalam pencak silat ada beberapa macam tekniktendangan yang biasa digunakan, salah satunya teknik tendangan depan. Kemampuan tendangan lurus (depan) merupakan salah satu teknik tendangan yang turut menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat. Menurut (Faqhrizal et al., 2020), menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi yang baik dalam cabang olahraga, maka perlu unsur kemampuan biomotorik seperti kecepatan kekuatan daya tahan, power, ketepatan, kelenturan, dan keseimbangan. Dalam mempelajari atau melatih tendangan banyak latihan yang di perlukan antara lain : Tendangan lurus adalah tendangan yang di lakukan dengan posisi awal di mana salah satu kaki melangkah kedepan dan kaki yang di gerakan untuk menendang adalah kaki bagian depan. Tendangan lurus sering digunakan meraih poin pada saat berhadapan. Untuk melakukan tendangan lurus yang baik diperlukan adanya unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan tersebut guna menunjang pelaksanaangerakan dengan baik dan benar. Pada saat melakukan tendangan lurus sebelum kaki diayunkan kesamping maka dimulai dengan lutut ditekuk. Hal ini sangat penting dealam kecepatan tendangan terutama apabila lawan dalam posisi jarak dekat. Kemudian juga dalam melakukan tendangan, posisi badan lurus ke depan dan pandangan kedepan untuk menjaga keseimbangan dan serangan dari lawan. Menurut (Gustama et al., 2021), tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran antara ulu hati dan dagu. Untuk menghasilkan power dan tendangan lurus yang sempurna kaki diayunkan kedepan semaksimal lalu hempaskan pada focus sasaran.

Upaya pengembangan dalam peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Menurut Harsono dalam penelitian (Chan, 2012)) latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistimatis yang

dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Banyak orang yang merasa berlatih tapi sebenarnya tidak. Hal ini sesuai dengan beberapa ahli telah memberikan pengertian tentang latihan dengan penekanan yang berbeda, namun pada prinsipnya senantiasa mengacu pada proses sebagai manakah yang dikemukakan dalam penelitian (Arifin, 2018) Latihan adalah proses penyempurnaan fisik dan mental atlet secara sistematis untuk mencapai mutu maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Sebagai olahragawan masalah latihan sudah merupakan makanan sehari-hari jika ingin berprestasi. Karena latihan dalam pengertian sekarang selalu dikaitkan dengan usaha untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi. Dalam penelitian (Subarjah, 2013) menurut (Harsono 1988) menjelaskan bahwa tujuan utama pelatihan olahraga adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara saksama yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Ariesanti et al., 2023). Pendekatan kualitatif memiliki karakteristik alami (Natural serfing) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan dari pada hasil. Analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisis induktif dan makna-makna merupakan hal yang esensial.

Desain penelitian yang digunakan merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data suatu tendangan dalam pencak silat agar dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Lebih lanjut (Fadli, 2021) menjelaskan bahwa : “Desain penelitian atau desain penelitian adalah merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian itu”. Adapun desain dalam penelitian ini analisis ketepatan tendangan lurus untuk mendapatkan poin dalam pertandingan pencak silat digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan sampel pengambilan data tendangan lurus dengan formulir tes, dan analisis data.

Lokasi penelitian di Tapaktuan, Kabupaten Aceh Selatan, Provinsi Aceh, waktu penelitian dilaksanakan selama kurang lebih 1 minggu. Lokasi tersebut dipilih atas pertimbangan besar, karena lokasi tersebut memiliki permasalahan yang ingin diteliti dan dapat menyediakan data yang dibutuhkan.

Dalam hal ini data yang dibutuhkan dalam penelitian diperoleh dari dua sumber, yaitu: Menurut Sugiyono (2018:456) di dalam penelitian (Fauzani & Nellyaningsih, 2019) Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Peneliti menggunakan tes ketepatan tendangan lurus masing-masing atlet yang kategori tanding yang mana atlet yang akan dites terdiri dari beberapa atlet yang akan diambil untuk tes yaitu, atlet usia dini (SD/MI) sederajat 4 putra dan 2 putri, atlet remaja (SMP/SMA) sederajat 2 putra dan 6 putri, atlet dewasa (17 tahun ke atas) 2 putra dan 2 putri, dari semua ciri tersebut total semua atlet adalah 18 atlet pencak silat binaan koni Kabupaten Aceh Selatan.

**Tabel 1.** Data Sampel Primer

No	Nama Atlet	Jenis Kelamin	Kategori
1.	Ardi	Laki-laki	Usia Dini
2.	Muhammad Raziq	Laki-laki	Usia Dini
3.	Raffa	Laki-laki	Usia Dini
4.	Zayyan	Laki-laki	Usia Dini
5.	Mavaza	Perempuan	Usia Dini
6.	Syifa	Perempuan	Usia Dini
7.	Nabil Phona	Laki-laki	Remaja
8.	Miftahul Rizki	Laki-laki	Remaja
9.	Ikhwan Nasufa	Laki-laki	Remaja
10.	Haikal Novrian	Laki-laki	Remaja
11.	Eka	Perempuan	Remaja
12.	Tasya Amanda	Perempuan	Remaja
13.	Fazila Nasution	Perempuan	Remaja
14.	Haura	Perempuan	Remaja
15.	Fikri Rossa	Laki-laki	Dewasa
16.	Arib Fakri Rossa	Laki-laki	Dewasa
17.	Cinta Aprilia Salma	Perempuan	Dewasa
18.	Fatia Azwa Salifa	Perempuan	Dewasa

Sumber : *Pengurus Cabang IPSI Aceh Selatan*

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada (Hasan, 2002: 58). Di dalam penelitian (Lahabu et al., 2021), data ini digunakan untuk mendukung informasi primer yang telah diperoleh yaitu dari bahan pustaka, literatur, penelitian terdahulu, buku, dan lain sebagainya. Menurut Sugiyono (2018:456) data sekunder yaitu sumber data yang

tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah para juri dalam pencak silat yang akan mengumpulkan atau membantu mengumpulkan data yang akan diteliti.

**Tabel 2.** Data Sampel Skunder

No	Nama Wasit	Kategori Wasit
1.	Muzli Raden, S.T	Internasional
2.	Samsudiar	Nasional
3.	Heru Susanto	Daerah
4.	Fachrurrazi Rais	Wasit Cabang

Sumber : *Pengurus Cabang IPSI Aceh Selatan*

Instrumen penelitian Menurut (Yuliana et al., 2021) instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, instrument penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya.

Tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek (Ismaryati, 2006) di dalam penelitian (Darumoyo 2022). Sedangkan menurut Miller (2002) tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan di dalam suatu pengukuran. Jika kita menggunakan suatu alat untuk mengukur dengan tujuan untuk mendapatkan informasi/data tentang seseorang atau objek maka alat tersebut dinamakan tes. Sedangkan menurut Nurhasan (2001) tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang diukur. Data yang diperoleh merupakan atribut atau sifat-sifat dari individu atau objek yang kita ukur.

Pengukuran ialah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif (Ismaryati, 2006). (Miller, 2002) Proses pengumpulan data atau informasi tentang suatu objek atau individu tersebut, dimulai dari persiapan alat-alat ukur sampai dengan diperolehnya hasil ( bisa berupa jarak, waktu, frekuensi satuan ukuran lainnya). Nurhasan (2001) menjelaskan bahwa pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu. Dapat disimpulkan bahwa pengukuran merupakan suatu proses mulai dari persiapan alat tes, pelaksanaan sampai dengan mendapatkan hasil tes.

Pelaksanaan penilitian ini terdiri dari 2 orang pesilat yang mana 2 orang pesilat tersebut berada disudutnya masing-masing yaitu sudut merah dan sudut biru dengan menggunakan body protector yang mana para atlet melakukan sparing dalam bentuk pra

pertandingan dan yang akan diambil penilaian poin tendangan lurus yang sah yang mana pengambil tersebut terdiri dari 3 babak. Juri menilai serangan yang dilakukan oleh salah satu pesilat yang mengenai tepat pada sasaran yaitu mulai dari bawah leher sampai ke atas kemaluan (bagian depan punggung, dan pinggang), serangan yang memiliki tenaga dan tidak terhalang oleh tangkisan dalam penilaian juri memakai peraturan PB IPSI terbaru tahun 2016.

Dari hasil perhitungan data tes ketepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat dapat ditransformasikan pada penentuan patokan skala persentase. Kriteria patokan tersebut adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.** Kriteria Ketepatan Tendangan

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali (BS)	>25	>24
Baik (B)	20-24	19-23
Cukup (C)	17-19	16-18
Kurang (K)	15-16	13-15
Kurang Sekali (KS)	<14	<12

*Sumber : Johansyah Lubis (2015 : 98)*

#### a. Tabel Tes

Tabel tes merupakan alat pengambilan data masing-masing atlet yang akan diambil oleh 3 juri untuk menentukan hasil nilai dari ketepatan tendangan lurus dalam cabang olahraga pencak silat serta untuk mengetahui hasil dari penelitian tersebut .

#### b. Dokumentasi

(Bilal, Arpan Islami 2020) Dalam penelitiannya dokumentasi asal katanya adalah dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dokumentasi-dokumentasi peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Metode dokumentasi adalah tehnik pengumpulan data dengan melihat sumber-sumber dokumen yang ada kaitannya dengan jenis data yang diperlukan. Metode dokumentasi adalah cara yang efisien untuk melengkapi kekurangan dan kelemahan metode observasi. Metode ini digunakan untuk memperoleh data-data seperti foto, arsip-arsip dan dokumen-dokumen pendukung berupa foto-foto tes , sertifikat atlet jika ada , absensi jadwal latihan, data juri. Penggunaan metode dokumentasi dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu mengumpulkan informasi yang benar-benar akurat, sehingga dapat menambah kevalidan hasil penelitian.

Setelah analisis data penelitian didapatkan dengan melakukan tes, maka untuk selanjutnya melakukan pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus yang sesuai dengan yang diperlukan. Data terkumpul tersebut selanjutnya diolah dengan menghitung persentase digunakan rumus yang dikemukakan oleh Hadi (1982:65) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = persentase

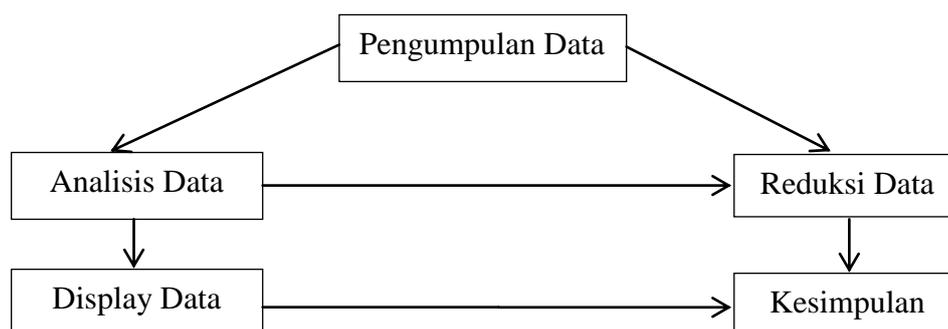
f = frekuensi

N = jumlah sampel yang akan menjadi objek penelitian

Analisis data merupakan langkah yang digunakan setelah peneliti mendapatkan data dan informasi dari penelitian Sudjiono (2005:92). Setelah pengambilan tes yang dilakukan oleh atlet dapat dan akan dianalisis dengan menggunakan beberapa kali tes dan lihat pada tes tersebut berapa kali serangan yang akan menghasilkan poin yang sah dan efektif . Analisis dapat dilihat dari tahapan tendangan lurus yang menghasilkan tendangan saat atlet melakukannya pada masing-masing atlet pencak silat kota tapaktuan.

Menurut miles dan huberman, terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Dapat diperhatikan dalam gambar skema analisis data. Sugiyono (2014:337) (model Miles dan Huberman, 1922):



**Gambar 1. Skema Analisis Data Model Miles dan Huberman**

Sumber : *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 61-70. Rozalini, N., & Rahmat, Z. (2020).

a. Reduksi Data

Data yang diperoleh dilapangan berupa nilai getaran dan penilaian juri. Sugiyono (2014:247) menyatakan bahwa: mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil data penilaian juri yang menyatakan nilai tendangan lurus yang sah, dengan nilai yang jelas dari tendangan lurus, dalam pencak silat nilai tendangan (2) yang sah jika serangan dengan kaki masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran serta elakan, yang sesuai dengan peraturan pertandingan 2016 dalam buku Teori dan Praktek Pencak Silat (2016) karya Amjad E dan Silvia Mega.

b. Display Data.

Dalam penelitian ini langkah analisis data nya adalah dengan memulai penyajian data dalam bentuk tabel yang menjelaskan hasil pengumpulan data dilapangan, dimana tendangan lurus yang sah dan menghasilkan poin, hasil pengumpulan data yang dikumpulkan dari penilaian setiap juri-juri.

c. Kesimpulan

Dalam penelitian ini yang mana atlet pencak silat binaan koni aceh selatan melakukan suatu tendangan lurus yang sah masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran serta elakan, juga bertenaga dalam melakukan tendangan yang dinilai masing-masing juri dalam pencak silat, yang mana para atlet melakukan sparing dengan menggunakan body protector dalam bentuk pra pertandingan dan yang akan diambil penilaian poin tendangan lurus yang sah dinilai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini merupakan rangkaian pelaksanaan penelitian yang sudah dilaksanakan pada atlet pencak silat binaan koni Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2023. Hasil penelitian yang didapat dari proses pengisian formulir yang diberikan kepada masing-masing juri pada saat tes telah diperoleh dan akan ekstrak kedalam bentuk table dan diagram guna mempermudah proses pengolahan data serta memudahkan pembahasan untuk dapat merumuskan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan kepada para Atlet Pencak Silat Binaan Koni Kabupaten Aceh Selatan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.** Data Hasil Rata-Rata Poin Seluruh Atlet

No	Nama Atlet	Jenis Kelamin	Kategori	Jumlah Poin
1.	Miftahul Rizki	Laki-laki	Remaja	30
2.	Eka	Perempuan	Remaja	24
3.	Tasya Amanda	Perempuan	Remaja	20
4.	Ikhwan Nasufa	Laki-laki	Remaja	16
5.	Mavaza	Perempuan	Usia Dini	12
6.	Cinta Aprilia Salma	Perempuan	Dewasa	10
7.	Fazila Nasution	Perempuan	Remaja	10
8.	Haikal Novrian	Laki-laki	Remaja	8
9.	Fikri Rossa	Laki-laki	Dewasa	8
10.	Raziq	Laki-laki	Usia Dini	8
11.	Ardi	Laki-laki	Usia Dini	8
12.	Zayan	Laki-laki	Usia Dini	6
13.	Syifa	Perempuan	Usia Dini	6
14.	Fatia Azwa Salifa	Perempuan	Dewasa	2
15.	Arib Fakri Rossa	Laki-laki	Dewasa	2
16.	Haura	Perempuan	Remaja	2
17.	Nabil Phona	Laki-laki	Remaja	2
18.	Rafa	Laki-laki	Usia Dini	0

Dari hasil tabel diatas menunjukkan data bahwa atlet yang mendapatkan nilai terbaik atas nama Miftahul Rizki dengan perolehan poin tertinggi 30 dan disusul oleh Eka dengan jumlah poin 24 dari 2 nama tersebut nilai yang tertinggi diurutan ketiga atas nama Tasya Amanda dengan jumlah poin 20 , dan disusul oleh Atlet lain yang mendapatkan poin setelah urutan ketiga yaitu 16,12,10,8,6,2 dan hasil terendah 0 poin. Data diatas merupakan hasil keseluruhan dari masing-masing atlet yang telah dites dan dinilai oleh 3 juri Pencak Silat dengan menggunakan peraturan terbaru PB IPSI tahun 2016. selanjutnya akan diuraikan dan analisis seluruh hasil poin dari setiap kategori dalam penelitian di dalam tabel.

Berdasarkan dari hasil data yang telah dikumpulkan pada para Atlet Pencak Silat Binaan Koni Kabupaten Aceh Selatan mengenai ketepatan tendangan lurus yang dinilai oleh juri dalam pencak silat dengan jumlah atlet sebanyak 18 atlet, atlet usia dini (SD/MI) sederajat 4 putra dan 2 putri, atlet remaja (SMP/SMA) sederajat 2 putra dan 6 putri, atlet dewasa (17 tahun ke atas) 2 putra dan 2 putri, Berikut akan dipaparkan hasil persentase keseluruhan atlet.

**Tabel 4.** Data Hasil Persentase Atlet Dari Penilaian Tendangan Lurus

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik (SB)	2	11,1
Baik (B)	1	5,5
Kurang (K)	2	11,1
Sangat Kurang (SK)	13	72,2
	18	100

Berdasarkan butiran hasil data atlet dari tendangan lurus yang dinilai oleh seluruh juri dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan pada indikator mendapatkan sebesar 11,1% Sangat Baik, 5,5% Baik, 11,1% Kurang, dan 72,2% Sangat Kurang. Dari data diatas hanya 2 orang atlet yang mendapatkan Persentase Sangat Baik (SB), 1 orang mendapatkan persentase Baik (B), 2 Orang mendapatkan persentase Kurang (K), dan 13 Orang mendapatkan persentase Sangat Kurang (SK).

Pencak silat merupakan seni beladiri yang merupakan bagian dalam kebudayaan tradisional bangsa Indonesia. Dalam perkembangan modern saat ini pencak silat tidak lagi sekedar sebagai sarana seni beladiri, melainkan uga upaya dalam memelihara kesehatan dan juga bagian dari pendidikan (Haryanti, 2018). Dalam penelitian olahraga pencak silat di Kabupaten Aceh Selatan peneliti meneliti tentang ketepatan dalam menendang yaitu tendangan lurus yang mana atlet diambil untuk melakukan tes yang dinilai oleh juri dalam pencak silat.

Dalam Penelitian (Gustama et al., 2021) Kemampuan tendangan lurus merupakan salah satu teknik tendangan yang turut menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat. Sedangkan Menurut Johansyah Lubis (2004:12) dalam penelitian (Arifin & Nur, 2014) Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Bila kita mampu menendang dalam arti memasukkan tenaga dengan benar yaitu tendangan ke arah tubuh (bagian badan) lawan pastilah harus mengangkat paha. Paha akan terangkat datar baru dilanjutkan dengan tendangan sesuai dengan bentuk dan lintasannya. Dengan sendirinya teknik sangat berkaitan dengan posisi dan sikap kedudukan lawan. Bila kita lancarkan tendangan, kaki akan berdiri / bertumpu pada satu kaki dan memerlukan kekuatan tumpuan, keseimbangan dan kecepatan yang baik pula. Dalam olahraga pencak silat penggunaan variasi bagian kaki terdiri dari: punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan sisi kaki.

Dari hasil penelitian dan analisis data diatas, peneliti merangkumkan beberapa hal dari hasil penelitian yang meliputi bahwa atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan saat menggunakan tendangan lurus pada indikator sebesar 11,1% Sangat Baik, 5,5% Baik, 11,1% Kurang, dan 72,2% Sangat Kurang. Dari data diatas hanya 2 orang atlet yang mendapatkan Persentase Sangat Baik (SB), 1 orang mendapatkan persentase Baik (B), 2 Orang mendapatkan persentase Kurang (K), dan 13 Orang mendapatkan persentase Sangat Kurang (SK). Dalam hal ini dari keseluruhan atlet Pencak Silat Binaan Koni Aceh

Selatan pada saat melakukan tendangan lurus dapat dilihat dari hasil persentase diatas rata-rata masih banyak atlet yang kurang dalam melakukan tendangan lurus.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bagaimana ketepatan tendangan lurus yang sah/poin yang digunakan saat pertandingan pencak silat pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Aceh Selatan. Dimana dari hasil penelitian dan pengolahan data didapatkan hasil 11,1% Sangat Baik, 5,5% Baik, 11,1% Kurang, dan 72,2% Sangat Kurang. Dari data diatas hanya 2 orang atlet yang mendapatkan Persentase Sangat Baik (SB), 1 orang mendapatkan persentase Baik (B), 2 Orang mendapatkan persentase Kurang (K), dan 13 Orang mendapatkan persentase Sangat Kurang (SK). Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan masih kurang dalam melakukan tendangan lurus dikarenakan kurang tepat atau kurang bertenaga dalam menendang juga terkena bagian tangan saat menendang sehingga tendangannya kurang tepat.

Dengan diperolehnya hasil penelitian melalui formulir yang telah diisi oleh para juri saat melakukan tes, maka perlunya pelatih membentuk kegiatan latihan tendangan olahraga pencak silat guna untuk melatih semua ketepatan dari tendangan, power, serta potensi tendangan saat atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan saat bertanding.

### **2. Saran**

Berdasarkan dari data hasil penelitian yang peneliti peroleh, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

Kepada para Pelatih olahraga pencak silat agar hobi, potensi, bakat dan atlet dapat tersalurkan secara terlatih dan terbimbing. Selain itu juga dampak positif dari olahraga pencak silat tersebut dapat membuat tubuh atlet menjadi lebih sehat, kuat dan bugar, atlet dapat meraih prestasi, pendidikan karakter yang berlandaskan pada nilai-nilai pencak silat, serta menjadi generasi muda pencinta dan pelestari budaya bangsa Indonesia.

Kepada Pelatih Pencak Silat di Kabupaten Aceh Selatan agar dapat memberikan motivasi kepada setiap atlet dalam latihan juga para pelatih mengevaluasi program latihan dan khususnya latihan tendangan agar para atlet tidak hanya condong pada 1

atau 2 tendangan tetapi atlet bisa melakukan semua tendangan didik yang ada dalam olahraga pencak silat.

Kepada Peneliti lain agar dapat terus berupaya mencari acuan untuk meningkatkan kecintaan terhadap budaya bangsa pencak silat terkhusus dikalangan atlet-atlet. Agar kedepan kita tidak kehabisan para pendekar yang berkarakter dan tangguh baik secara moral maupun prestasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H. S., & Nur, W. (2014). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 140–150.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Faqhrizal, R., Hutomo, H. S., Karlina, M. K., Jayanti, D., Pd, S., & Or, M. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai , Keseimbangan Dinamis Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal Di Club Academy Happytuti Surakarta Tahun 2020 . 000.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fauzani, S. M., & Nellyaningsih. (2019). Tinjauan Personal Selling Pada Pt Bank Negara Indonesia Jpk Di Bandung Tahun 2019. *E-Proceeding of Applied Science*, 5(2), 899–908.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Hidayat, S. (2019). Pengaruh Latihan Plaiometrik Alternate Leg Bound Dan Scissor Jump Terhadap Frekuensi. *Umg*, 1–14.
- Lahabu, S. Y., Djou, D., & Muslimin, M. (2021). Kesantunan Berbahasa Di Sma Negeri I Dulupi Kabupaten Boalemo Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran. *Reduplikasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/rjppbi.v1i1.540>
- Novia Rozalini, Irfandi, & Zikrur Rahmat. (2020). Judges 'Perception Analysis In Assessment Of Hits And Kicks In Pencak Silat Competition Using Accelerometer Sensors. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 61–70.
- Sekarningrum, D. A. (2021). Oleh Diajeng Ayu Sekarningrum Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Sendratasik , Fakultas Bahasa dan Seni , Universitas Negeri Surabaya. *APRON Jurnal Pemikiran Seni Pertujukan*.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Yuliana, B., Gummah, S., & Sukroyanti, B. A. (2021). Penggunaan Google Form sebagai Alat Evaluasi Pelajaran Fisika Kelas X. *Lensa: Jurnal Kependidikan Fisika*, 9(2), 178. <https://doi.org/10.33394/j-lkf.v9i2.4691>