



Analisis Keterampilan Dasar Pesilat Sabuk Putih Putra Pada Persatuan Silat KPSN (Keluarga Pencak Silat Nusantara) Kabupaten Kaur

Analysis of the Basic Skills of Men's White Belt Fighters in the KPSN Silat Association (Nusantara Pencak Silat Family) in Kaur Regency

Anisa Susanti¹, Yarmani², Andes Permadi³

Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar pencak silat atlet sabuk putih peserta perguruan KPSN Kabupaten Kaur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik tes dan keterampilan pencak silat. Subjek penelitian ini adalah Atlet perguruan KPSN Kabupaten Kaur berjumlah 16 orang yang merupakan atlet putra bersabuk putih. Analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian di atas bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada pesilat KPSN Kabupaten Kaur secara keseluruhan 1 orang (6,25%) dalam kategori sangat baik, 0 orang (0%) dalam kategori baik, 5 orang (31,25%) dalam kategori sedang, 10 orang (62,5%) dalam kategori kurang, 0 orang (0%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga secara keseluruhan angka keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada pesilat KPSN Kabupaten Kaur termasuk dalam kategori kurang dengan frekuensi terbanyak yaitu, 10 orang (62,5%).

Kata kunci: Keterampilan, Pencak Silat,

ABSTRACT

This study aims to determine the level of basic skills of white belt athletes in pencak silat athletes at KPSN Kaur District. The method used in this research is a descriptive method with a quantitative approach. Collecting research data using test techniques and skills of pencak silat. The subjects of this study were 16 KPSN college athletes in Kaur Regency who were male athletes with white belts. The data analysis used to describe the results of the research is descriptive percentage. The results of the research above show that overall the basic skill level of male white belt fighters in KPSN fighters in Kaur Regency as a whole is 1 person (6.25%) in the very good category, 0 people (0%) in the good category, 5 people (31.25%) in the moderate category, 10 people (62.5%) in the less category, 0 people (0%) in the very less category. So that overall the basic skills of male white belt fighters in KPSN fighters in Kaur Regency are in the less category with the highest frequency, namely 10 people (62.5%).

Keywords: Skills, Pencak Silat,

PENDAHULUAN

Pencak silat, sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi salah satu perguruan KPSN kabupaten kaur. Sebagai perguruan, Latihan pencak silat dilakukan 2 kali dalam satu minggu dengan melakukan beberapa kegiatan seperti persiapan fisik dan persiapan khusus. Perguruan KPSN (keluarga pencak silat Nusantara) ini sudah mempunyai beberapa fasilitas olahraga yang cukup salah satu gedung latihan, fitness dengan keadaan cukup baik pada sebelumnya. (Raibowo, 2023). Walaupun perguruan ini telah memiliki fasilitas yang baik pada kenyataan prestasi atlete masih sangat kurang. Hal ini karena atlete masih kurang untuk melakukan latihan dalam teknik dasar pencak silat dan saat ditelusuri ternyata masih banyak anak kurang mampu untuk teknik dasar tendangan yang benar.

Kemampuan khusus yang mendasar pada murid berpengaruh terhadap prestasi pencak silat. Dalam olahraga pencak silat, kemampuan teknik tendangan T, tendangan lurus, tendangan sabit, dan juga pukulan merupakan kemampuan teknik dasar yang paling penting. Dengan mengetahui tingkat keterampilan peserta KPSN, dapat dibuat rencana latihan yang dapat diimplementasikan selama proses latihan dan berkaitan dengan program latihan, Namun pelatih di perguruan pencak silat tidak mempunyai data tes keterampilan pencak silat yang baik, sehingga pelatih tidak memiliki informasi mengenai tingkat-tingkat keterampilan atlet. Hal tersebut menghambat pelatih untuk membuat program latihan. Dengan mengetahui tingkat kemampuan atlet, pelatih dapat membuat program-program pelatihan yang setara dengan kekuatan atlet. Permasalahan yang lain yang timbul, anggota pencak silat KPSN sabuk putih di kabupaten Kaur, saat anggota melakukan gerakan-gerakan mendasar, kaki mereka sering tertangkap oleh pihak lawan dan tangan anggota tidak tepat sasaran. Saat melaksanakan latihan-latihan dasar tendangan sabit, banyak yang mengalami luka disebabkan oleh kurang keahlian melakukan tendangan yang benar mempengaruhi point pertandingan. (Lubis, 2023)

Hal lain yang menjadi permasalahan yang penulis temukan adalah bahwa latihan perguruan KPSN kabupaten kaur dilakukan dalam dua kali dalam satu

minggu, sedangkan frekuensi latihan yang ideal menurut Agung Nugroho (2001) adalah 2-3 seminggu. Begitu juga menurut (Syamsuramel, Hartati, and Rahmadani 2019) bahwa frekuensi latihan yang disarankan adalah 2-4 kali seminggu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan atlet peserta perguruan KPSN kabupaten kaur. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah atlet dapat mengetahui tingkat keterampilan dasar pencak silat masing-masing, sehingga menjadi lebih termotivasi dalam berlatih, sedangkan bagi pelatih, dengan mengetahui tingkat keterampilan pencak silat atlet menjadi pertimbangan dalam menggunakan metode kepelatihan, bagi perguruan diharapkan lembaga atau perguruan KPSN lebih memperhatikan atlet yang sedang dalam proses berkembang, karna tidak akan pernah mendapatkan hasil yang baik jika tidak memulai proses yang panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan teknik tes dan pengukuran, guna menentukan status subjek penelitian saat dilakukan penelitian. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada persatuan KPSN kabupaten kaur. bahwa prosedur pengumpulan informasi menggunakan alat yang akan digunakan metode penelitian untuk mengumpulkan data meliputi observasi, tes, pengukuran, dan dokumentasi.

Populasi ialah total dari semua sampel digunakan saat penelitian. Menurut (Sugiyono 2017) Orang yang dipilih peneliti untuk diteliti dalam kategori populasi yang luas untuk mendapatkan kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan. Populasi akan digunakan ialah seluruh atlet *perguruan KPSN Kabupatn Kaur* 40 orang.

Sampel terdiri dari sebagian populasi dan membentuk dalam sebuah penelitian. Sugiyono (2017). Sampel yang digunakan ialah teknik *purposive*

sampling. Sugiyono (2014) ialah metode pengambilan sampel dimana jumlah sampel yang dibutuhkan sesuai dengan karakteristik dan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini 16 atlet sabuk putih perguruan KPSN kabupaten kaur.

Dalam penelitian ini, teknik untuk analisis data yang digunakan analisis deskriptif persentase dan Tscore. Peneliti harus terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen validitas dan reliabilitas, yang didapat hasil sebagai berikut:

Table 1. koefisien validitas instrumen

No	Tes	Koef. Validitas
1	Tend. Lurus	0,74
2	Tend. Sabit	0,76
3	Tend. T	0,76
4	Pukulan	0,80

Table 2. koefisien reliabilitas

No	Tes	Koef. Validitas
1	Tend. Lurus	0,74
2	Tend. Sabit	0,76
3	Tend. T	0,76
4	Pukulan	0,80

Instrumen penelitian ini terdiri dari empat item tes, yaitu tes keterampilan tendangan lurus, tes keterampilan sabit, tes keterampilan "T", dan tes keterampilan pukulan.

RUMUS

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis *deskriptif presentase*, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah pemain yang masuk dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, sangat kurang. yaitu pengolahan data dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen

Mengambarkan tingkat keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada persatuan KPSN Kabupaten Kaur, maka data yang sudah terkumpul diubah menjadi score T. Adapun data menggunakan rumus:

a. $T \text{ skor} = 50 + 10 \left(\frac{X - \bar{X}}{S} \right)$ (untuk data yang bukan waktu).

b. $T \text{ skor} = 50 + 10 \left(\frac{\bar{X} - X}{S} \right)$ (untuk data yang waktu).

Berdasarkan empat komponen yang telah diubah menjadi Tscore kemudian dijumlahkan untuk mengurutkan standar tingkat keterampilan pesilat sabuk putih yang di golongkan dalam lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Untuk melihat kategori keterampilan silat ada di table di bawah.

Table 3. kriteria kategori keterampilan teknik dasar pencak silat

Skor	Kategori	Nilai
278	Baik Sekali	A
245-277	Baik	B
212-244	Sedang	C
179-211	Kurang	D
178	Kurang Sekali	E

Sumber: (Sutopo 2022)

HASIL

Pada deskripsi data berikut ini disajikan informasi data meliputi jumlah perolehan, jumlah atlet, dan T-Score. Data yang diperoleh dari tes digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Kategori tersebut diperoleh dari penjumlahan data seluruh item tes yang sebelumnya telah diubah ke dalam nilai T-Score. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan tiap item tes

dijelaskan bahwa keterampilan dasar pencak silat sabuk putih secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada pesilat KPSN Kabupaten Kaur secara keseluruhan 1 orang (6,25%) dalam kategori sangat baik, 5 orang (31,25%) dalam kategori sedang, 10 orang (62,5%) dalam kategori kurang. Sehingga secara keseluruhan angka keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada pesilat KPSN Kabupaten Kaur termasuk dalam kategori kurang dengan frekuensi terbanyak yaitu, 10 orang (62,5%).

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada hari yang sama dimana setiap atlet melakukan 4 macam tes yaitu tes tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T, dan pukulan. Atlet tidak diberikan perlakuan sebelum melakukan tes, karena tes ini dilakukan hanya untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar pada pesilat sabuk putih. Pada tes keterampilan dasar (tendangan depan, sabit, T dan pukulan) peneliti menggunakan samsak, stopwatch, peluit, cara melakukan tes pesilat berdiri di petak "A" dengan sikap pasang. Setelah ada aba-aba "siap-yak", pesilat secara cepat melangkah ke petak "B" melakukan tendangan lurus menghadap samsak kemudian kembali ke petak "A" lagi dan melangkah lagi ke petak "C" untuk melakukan tendangan yang sama. Begitu seterusnya dilakukan berulang-ulang dihitung jumlah tendangan yang masuk selama 20 detik. Setelah melakukan tes pertama, pesilat dipekenankan beristirahat selama 1-2 menit. Untuk pelaksanaan

Dari hasil analisis data tes keterampilan dasar, tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan pukulan yang diperoleh dengan menggunakan rumus Tscore ternyata secara keseluruhan 1 orang (6,25%) dalam kategori sangat baik, 0 orang (0%) dalam kategori baik, 5 orang (31,25%) dalam kategori sedang, 10 orang (62,5%) dalam kategori kurang, 0 orang (0%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga secara keseluruhan angka keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada pesilat KPSN Kabupaten Kaur termasuk dalam kategori kurang dengan frekuensi terbanyak yaitu, 10 orang (62,5%).

Hasil ini diperoleh dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pesilat sabuk putih putra pada pencak silat KPSN Kabupaten Kaur secara keseluruhan sangat kurang. Secara umum atlet masih kurang menguasai dalam melakukan gerakan dan sering kurang tepat sasaran. Kurangnya prestasi yang dimiliki membuktikan dalam tingkat keterampilan dasar pencak silat akan mempengaruhi dalam pertandingan. (Prabowo, 2022). Bila atlet memiliki keterampilan yang baik, maka akan mudah bagi atlet itu melakukan teknik pencak silat seperti yang

dikemukakan oleh (Amirullah,2014) bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat.

Adapun yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar atlet perguruan KPSN Kabupaten Kaur diantaranya adalah sebagai berikut. Tugas pelatih adalah menyampaikan materi latihan sesuai dengan kemampuan atlet serta bertanggung jawab atas seluruh jalannya latihan. Pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip dan faktor-faktor latihan khususnya pencak silat. Menurut Agung Nugroho (2001) beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak sila sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknik, 3) faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental. Pelatih, baik dalam menyusun program latihan maupun dalam menyampaikannya, dapat mempengaruhi motivasi atlet. Maka hendaknya pelatih berusaha agar atlet tetap termotivasi untuk berlatih. Pencak Silat sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknil, faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental. Proses latihan yang baik hendaknya menyesuaikan pada tujuan latihan tersebut.

Dengan memahami tujuan latihan, maka latihan seharusnya terprogram dan tersusun dengan baik. Supaya atlet bisa memahami apa saja program latihan, hal ini akan berdampak pada proses latihan pencak silat yang berkesinambungan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip kegiatan latihan yang dikemukakan oleh Suwirman, S (2009). Bahwa salah satu prinsip kegiatan latihan adalah berkesinambungan. Tidak seperti yang ditemukan pada di perguruan KPSN Kabupaten Kaur ini bahwa materi latihan disampaikan secara spontanitas yang akan berpengaruh pada kesinambungan antar sesi latihan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai tes keterampilan dasar pencak silat semua tes (tendangan dan pukulan) yaitu : kategori baik sekali 6,25% (1 orang), kategori sedang 31,25% (5 orang), kategori kurang 62,5% (10 orang). Secara keseluruhan rata-rata skor 214 keterampilan pencak silat sebanyak 62,5% kategori kurang(10

orang). Sehingga dari hasil rata-rata seluruh tes maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan yang dimiliki atlet pesilat sabuk putih perguruan KPSN kabupaten kaur masuk dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Amirullah, Budiyo. (2014). *Keterampilan Dasar*. Jakarta: TP.Midas SuryaGrafindo.
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lubis, S., Pujiyanto, D., & Prabowo, A. (2023). Kontribusi Sport Massase Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu: The Contribution of Sport Massage Effleurage and Petrissage Techniques to Reduction in Fatigue After Pencak Silat Training for Al Azhar Athletes Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 71-78.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Raibowo, S., Prabowo, A., & Permadi, A. (2023). Development of Pencak Silat Learning Media in the Form of Pocket Books for Junior High Schools. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 228-233.
- Sudarso, A., Purba, S. (2022). Desain penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*.
- Suwirman,S. (2019).Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syamsuramel, Syamsuramel, Hartati Hartati, and Tri Rahmadani. 2019. "Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 8(1).