

**EVALUASI KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING
(STUDI PADA ATLET PPLP PENCAK SILAT JAWA TIMUR)**

Muhammad Arif Rahman

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
Muhammadrahman16060474001@mhs.unesa.ac.id

Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Pencak silat merupakan seni bela diri asli yang berasal dari Indonesia, pencak silat memiliki beberapa teknik dasar, salah satunya adalah tendangan depan, dengan sasaran ulu hati dan mengarah kedepan. Di dalam pertandingan, tendangan depan yang cepat dan dapat mengenai target atau lawan akan mendapatkan poin. Ketika atlet memiliki tendangan depan yang cepat akan lebih bermanfaat karena tidak mudah dijatuhkan atau mendapat jatuhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kecepatan tendangan depan Pencak Silat dengan sampel yang digunakan adalah atlet Pencak Silat di PPLP Jawa Timur dengan 4 atlet pria dan 4 wanita menggunakan kaki kanan dan kaki kiri. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei dan teknik pengolahan data menggunakan tes.

Studi ini menunjukkan bahwa rata-rata atlet pria untuk tendangan depan kanan dan kiri dengan 3 atlet (75%) termasuk dalam kategori penilaian "Sangat Kurang" dan 1 atlet (25%) dalam kategori penilaian "Kurang". Atlet wanita dengan 3 atlet menggunakan tendangan depan kanan (75%) dimasukkan dalam kategori penilaian "Kurang" dan 1 atlet (25%) dalam kategori penilaian "Sangat Kurang", sedangkan 3 atlet menggunakan tendangan depan kiri (75%) adalah termasuk dalam kategori penilaian "Sangat Kurang" dan 1 atlet (25%) dalam kategori penilaian "Kurang".

Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata tendangan depan Pencak Silat dari PPLP Jawa Timur untuk atlet pria menggunakan tendangan kanan dan kiri berada dalam kategori "sangat kurang", atlet wanita dengan rata-rata tendangan kanan ke dalam kategori "kurang", sedangkan tendangan kiri rata-rata termasuk dalam kategori "sangat kurang".

Kata kunci : Evaluasi, Tendangan Depan

ABSTRACT

Pencak Silat is a martial art originating from Indonesia that has several basic techniques, one of the example is the front kick, with the target of epigastrium and leads forward. In a match, a fast front kick that can hit the target or the opponent will get points. When an athlete has a fast front kick it will be more beneficial because he is not easily dropped or got dropped.

The aimed of this study is to evaluate the speed of Pencak Silat front kick with the sample used was Pencak Silat athletes in PPLP East Java with 4 male and 4 female athletes using right legs and left legs. This research used descriptive quantitative research technique with survey methods and data processing technique using tests.

The study showed that the average of male athletes for right and left front kicks with 3 athletes (75%) were included in the "Very Less" assessment category and 1 athlete (25%) in the "Less" assesment category. Female athletes with 3 athletes using right front kicks (75%) were included in the "Less" assessment category and 1 athlete (25%) in the "Very Less" assesment category, while 3 athletes using left front kicks (75%) were included in the "Very Less" assesment category and 1 athlete (25%) in the "Less" assessment category.

So it can be concluded that the average Pencak Silat front kick of PPLP East Java for male athletes using right and left kicks are in the category of "very less", female athletes with the average right kick into the "less" category, while the average left kick include in the "very less" category.

Keywords : Evaluation, Front Kick

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang biasa dilakukan oleh banyak kalangan masyarakat, olahraga dan masyarakat tidak dapat dipisahkan karena dalam hal ini olahraga dan masyarakat saling membutuhkan perannya masing-masing. Menurut Giriwijoyo dkk (2008: 10), Olahraga adalah suatu rangkaian aktivitas fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh orang untuk maksud dan tujuan tertentu serta di kenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat. Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk menjadikan kondisi tubuh yang bugar dan sehat jasmaninya salah satunya adalah dengan berolahraga. Dalam masa modern ini banyak berbagai macam cabang olahraga yang menjadikan tubuh bugar dan sehat yaitu salah satunya cabang olahraga pencak silat. Selain dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat pencak silat juga dapat di jadikan sebagai bela diri untuk menghadapi ancaman-ancaman dari luar.

Pencak silat saat ini merupakan cabang olahraga prestasi dengan perkembangannya di Indonesia yang sangat pesat dan sebagai indikasinya adalah dengan maraknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*, serta banyak lahirnya perguruan perguruan baru di daerah-daerah.

Dalam melakukan pembinaan prestasi, cabang olahraga pencak silat melakukan pembinaan dari usia muda hingga dewasa dengan penanaman karakter, sikap, etika dan latihan. Pembinaan pencak silat di usia muda yaitu salah satunya pada PPLP (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar). PPLP merupakan tempat pembinaan atlet di usia muda yang langsung dinaungi oleh kemenpora dan juga PPLP merupakan lumbung produksi atlet-atlet nasional yang disiapkan untuk regenerasi atlet selanjutnya. Tahun 2017 dispora Jawa Timur memutuskan untuk diadakannya pembinaan atlet pencak silat di usia muda yakni melalui PPLP yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga pencak silat Jawa Timur. Mengingat bahwa Jawa Timur sangat disegani dan ditakuti dalam kejuaraan pencak silat, banyak

yang menganggap bahwa Jawa Timur menjadi tolak ukur dalam pembinaan prestasi pencak silat, ini dibuktikan dalam ajang PON (Pekan Olahraga Nasional) dimana pencak silat Jawa Timur selalu mendapatkan hasil yang maksimal.

Keberhasilan dalam pembinaan untuk meningkatkan prestasi olahraga memerlukan beberapa komponen pendukung. Komponen dasar setiap olahragawan yang terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas. Dengan adanya unsur tersebut, maka di dalam pertandingan pencak silat harus melatih komponen kondisi fisik yang perlu dipersiapkan dengan latihan, dimana dilihat dari tujuan latihan sendiri yaitu untuk dapat meningkatkan keterampilan dan potensi atlet semaksimal mungkin (Bompa, 1994).

Dalam olahraga pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu, tanding, tunggal, ganda, dan regu. Menurut Persilat (2012:1) kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan 2 pesilat dari sudut yang berbeda, saling berhadapan dengan menggunakan unsur serangan dan bela diri yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran serta menjatuhkan lawan. Sedangkan untuk kategori tunggal, ganda dan regu yaitu pertandingan dengan menampilkan peragaan jurus bela diri dan serang secara benar, bertenaga dan mantap dalam waktu 3 menit. Dalam pertandingan pencak silat banyak teknik-teknik yang digunakan didalamnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang di pertandingkan, didalam kategori tersebut ada beberapa teknik harus dikuasai yaitu salah satunya adalah teknik tendangan.

Dalam Kategori tanding teknik tendangan merupakan teknik yang sering di gunakan dan sangat menyusahakan lawan, tendangan ada beberapa macam yaitu salah satunya adalah tendangan depan. Tendangan depan adalah serangan yang menggunakan satu kaki atau tungkai, lintasannya mengarah ke depan dengan perkenaannya pangkal jari kaki bagian dalam, dan sasaran ulu hati dan dagu (Lubis 2004: 26).

Untuk memiliki tendangan depan yang cepat, harus memiliki kekuatan otot tungkai dan

kecepatan yang baik. Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan ketika melaksanakan program mata kuliah praktek kerja lapangan (PKL), pada saat atlet PPLP melakukan sparing dengan atlet popnas, kecepatan tendangan depan yang lemah ketika atlet pencak silat PPLP Jawa Timur melakukan serangan tendangan depan dan melakukan serangan balik tendangan depan. Serta tendangan depan merupakan saah satu teknik tendangan yang sering digunakan dalam pencak silat. Setelah dilakukannya penelitian kajian kecepatan oleh Syarif Nur Hasmi (2017) tendangan yang paling banyak digunakan adalah tendangan sabit yang pertama dan tendangan depan yang kedua. Untuk mengetahui kecepatan tendangan depan seorang atlet pencak silat maka harus dilakukan tes kecepatan tendangan depan dengan instrumen tes yang sudah ada (Lubis, 2016:198) Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana evaluasi kecepatan tendangan depan atlet pencak silat kategori tanding PPLP Jawa Timur.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Di dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan sebagai prosedur pemecahan masalah yang akan di teliti atau suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui (Dermawan, 2014:37). Penelitian deskriptif yaitu yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data jadi yang menjadikan data-data menganalisis dan menginterpretasi. Penelitian ini juga bersifat komparatif dan korelatif (Cholid, 2005:44)

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi serta memberikan gambaran mengenai kecepatan tendangan tendangan depan atlet pencak silat, yang dimana tendangan depan merupakan salah satu tendangan yang sering kali di gunakan untuk menyerang pada saat pertandingan.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, subjek penelitiannya adalah atlet pencak silat kategori tanding putra dan putri PPLP Jawa Timur kelompok usia remaja 14-17 Tahu

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006:136) mengatakan bahwa alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar suatu pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga data yang dikumpulkan mudah diolah. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kecepatan tendangan depan, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang bertingkat.

Menurut Johansyah lubis (2004:98) langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian untuk mengetahui kecepatan tendangan depan yang dilakukan pada atlet cabang olahraga pencak silat sebagai berikut :

- A. Alat dan Fasilitas
 1. Sandsack 50 Kg
 2. Meteran
 3. Stopwatch
 4. Peluit
- B. Petugas Tes
 1. Pengukur Ketinggian
 2. Pencatat Waktu
 3. Expert Judgement
 4. Pemegang Sansack
- C. Pelaksanaan Tes :
 - 1) Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis yang telah disesuaikan dengan jarak tendangan setiap atlet..
 - 2) Pada saat aba-aba 'ya', atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan tiga kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian target disesuaikan dengan jarak tendangan setiap atlet.
 - 3) Sansack di pegang oleh petugas pemegang sansack untuk menghindari sansack bergerak atau berputar.
 - 4) Istirahat setiap pelaksanaan dan pergantian atlet adalah 2 menit.
- D. Penilaian
Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Evaluasi Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Timur

Tabel. 3.2 Norma Penilaian Kecepatan Tendangan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang Sekali	<12	<14

Sumber : Johansyah Lubis (2015:98)

Tabel. 3.2 Norma Penilaian Kecepatan Tendangan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang Sekali	<12	<14

Sumber : Johansyah Lubis (2015:98)

Teknik Anilisis Data

Terdapat dua macam pilihan dalam melakukan analisis data yaitu penghitungan secara manual dan perhitungan menggunakan aplikasi program komputer (SPSS 24ver). Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengkaji hasil dari evaluasi kecepatan tendangan depan, maka statistik deskriptif digunakan dalam menganalisa. Dengan pertimbangan jenis data, maka analisis yang akan digunakan adalah mean dan presentase dengan menggunakan aplikasi program komputer (SPSS 24ver). Data-data yang telah terkumpul akan dianalisa statistik deskriptif.

Menurut Sugiyono (2014:29) Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebelumnya.

Perhitungan statistik deskriptif meliputi mean, median, modus, kuartil, desil, persentil dan standart deviasi. Penyajian data dalam statistik deskriptif melalui tabel, grafik dan diagram (Sugiyono, 2014:29).

Sedangkan rumus penghitungan secara manual sebagai berikut:

a. Rata-rata hitung (*mean*) pada data tunggal

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

(Sugiyono, 2011:49)

Keterangan :

\bar{x} = Mean

$\sum xi$ = Jumlah Nilai Sampel

n = Jumlah Sampel

b. Uji Menghitung Presentase

$$p = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

p = Presentase Nilai Akhir

n = Target yang diperoleh

N = Jumlah total yang di peroleh

(Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa hasil dalam penelitian ini yang telah dianalisis diambil dari data hasil evaluasi tes yang diperoleh dari sampel penelitian. Hasil penelitian ini dikaitkan pada tujuan awal yang telah di sampaikan dalam latar belakang dan pembahasan bab 1, maka dapat dijabarkan didalam hasil penelitian dan pembahasan. Data dalam hasil penelitian ini diambil dari hasil analisis data tes kecepatan tendangan depan yang dilakukan oleh atlet pencak silat yang memiliki kemampuan tendangan depan sesuai dengan ketentuan teknik dan menghasilkan poin dan sampel dalam penelitian ini adalah 8 atlet pencak silat kategori tanding PPLP Jawa timur yang terdiri dari 4 putra dan 4 putri.

Hasil tes yang telah dilakukan oleh subjek penelitian akan di evaluasi dengan pengamatan langsung dengan tujuan untuk mengetahui jumlah kecepatan tendangan dalam 10 detik, dimana hasil tersebut akan dijadikan sebagai data penelitian. Tendangan dinilai oleh Expert Judgement yaitu wasit dan pelatih serta peneliti dalam kategorinya.

Hasil perhitungan dari tes kecepatan tendangan depan ini akan dihitung menggunakan SPSS ver. 24 untuk mengetahui rata-rata dari setiap tendangan yang telah di lakukan dan nantinya akan dapat dimasukkan dalam masing-masing kategori presentase.

HASIL PENELITIAN

Di dalam penelitian ini peneliti membahas tentang Evaluasi kecepatan Tendangan Depan

Terhadap Atlet pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Timur.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan tes pengulangan sebanyak 3 kali dengan waktu selama 10 detik dan diambil hasil yang terbaik dari 3 kali pengulangan tersebut. Hasil terbaik dari data penelitian tersebut akan dimasukkan dalam setiap masing-masing kategori presentase.

Fokus dalam penelitian ini yaitu pada hasil kecepatan tendangan depan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tanding PPLP Jawa Timur, dengan jumlah sampel penelitian 8 atlet terdiri dari 4 putra dan 4 putri yang memiliki tendangan depan dengan kemampuan dan teknik yang baik sesuai dengan kategori.

Tabel 4.1 Hasil Tes Kecepatan Tendangan Depan Putra

NO	NAMA	JUMLAH SELURUH TENDANGAN					
		KANAN			KIRI		
1	IK	13	15	14	12	12	13
2	BK	10	12	13	13	13	15
3	DAF	11	12	12	12	13	13
4	MGP	9	12	12	11	11	13
	TES	I	II	III	I	II	III

Tabel 4.2 Hasil Tes Kecepatan Tendangan Depan Putri

NO	NAMA	JUMLAH SELURUH TENDANGAN					
		KANAN			KIRI		
1	VAF	10	11	11	11	11	13
2	JHB	9	10	10	10	12	11
3	DPAS	11	13	13	10	12	11
4	WNH	12	11	13	10	9	11
	TES	I	II	III	I	II	III

- a) Hasil terbaik dalam tes tendangan putra
1. IK dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 15 kali kaki kanan dan 13 kali kiri.
 2. BK dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 13 kali kaki kanan dan 15 kali kaki kiri.
 3. DAF dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 12 kali kaki kanan dan 13 kali kaki kiri.
 4. MGP dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 12 kali kaki kanan dan 13 kali kaki kiri.

Untuk rata-rata kecepatan tendangan depan kanan dalam waktu 10 detik yang dapat dilakukan oleh atlet putra pencak silat kategori

tanding PPLP jawa timur yaitu sebanyak 13 kali. Berikut adalah tabel perhitungan rata rata tendangan kanan menggunakan bantuan SPSS ver. 24

Tabel 4.3 Hasil Rata-Rata Tendangan Depan Kanan Putra

Statistics		
tendangan kanan putra		
N	Valid	4
	Missing	0
Mean		13,00

Berdasarkan tabel dibawag ini dapat diketahui bahwa tes kecapatan tendangan depan kanan putra sebanyak 1 atlet dengan seluruh jumlah persentase termasuk dalam kategori penilaian "Kurang" dengan jumlah persentase 25% dan sebanyak 3 atlet dan termasuk dalam kategori penilaian "Kurang Sekali" dengan jumlah persentase 75%. Kategori persentase dibagi dalam persen dengan mengambil jumlah keseluruhan persentase.

Tabel 4.4 Hasil Persentase Tendangan Depan Kanan Putra

		kategori_persentase			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	25,0	25,0	25,0
	Kurang Sekali	3	75,0	75,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Untuk rata-rata kecepatan tendangan depan kiri dalam waktu 10 detik yang dapat dilakukan oleh atlet putra pencak silat kategori tanding PPLP jawa timur yaitu sebanyak 13,50 kali. Berikut adalah tabel perhitungan rata rata tendangan kanan menggunakan bantuan SPSS ver. 24

Tabel 4.5 Hasil Rata-Rata Tendangan Depan Kiri Putra

Statistics		
tendangan_kiri_putra		
N	Valid	4
	Missing	0
Mean		13,50

Berdasarkan tabel dibawah ini dapat diketahui bahwa tes kecepatan tendangan depan kiri putra sebanyak 1 atlet dengan seluruh jumlah persentase termasuk dalam kategori penilaian "Kurang" dengan jumlah persentase 25% dan sebanyak 3 atlet dan termasuk dalam kategori penilaian "Kurang Sekali" dengan jumlah persentase 75%. Kategori persentase dibagi dalam persen dengan mengambil jumlah keseluruhan persentase.

Tabel 4.6 Hasil Persentase Tendangan Depan Kiri Putra

		kategori_persentase			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	25,0	25,0	25,0
	Kurang Sekali	3	75,0	75,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

- b) Hasil terbaik tes tendangan putri
1. VAF dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 11 kali kaki kanan dan 13 kaki kiri.
 2. JHB dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 13 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri.
 3. DPAS dalam 10 detik menghasilkan tendangan sebanyak 13 kali kaki kanan dan 12 kali kaki kiri.
 4. WNH dalam 1 detik menghasilkan tendangan sebanyak 13 kali kaki kanan dan 11 kali kaki kiri

Untuk rata-rata kecepatan tendangan depan kanan dalam waktu 10 detik yang dapat dilakukan oleh atlet putri 12,50 pencak silat kategori tanding PPLP jawa timur yaitu sebanyak 11 kali. Berikut adalah tabel perhitungan rata rata tendangan kanan menggunakan bantuan SPSS ver. 24.

Tabel 4.7 Hasil Rata-Rata Tendangan Depan Kanan Putri

		Statistics	
N	Valid		4
	Missing		0
Mean			12,50

Berdasarkan tabel dibawah ini diketahui bahwa tes kecepatan tendangan depan kanan putri sebanyak 1 atlet dengan seluruh jumlah persentase termasuk dalam kategori penilaian "Kurang Sekali" dengan jumlah persentase 25% dan sebanyak 3 atlet dan termasuk dalam kategori penilaian "Kurang" dengan jumlah persentase 75%. Kategori persentase dibagi dalam persen dengan mengambil jumlah keseluruhan persentase.

Tabel 4.8 Hasil Persentase Tendangan Depan Kanan Putri

		kategori_persentase			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	75,0	75,0	75,0
	Kurang sekali	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Untuk rata-rata kecepatan tendangan depan kiri dalam waktu 10 detik yang dapat dilakukan oleh atlet putri 11,75 pencak silat kategori tanding PPLP jawa timur yaitu sebanyak 12 kali. Berikut adalah tabel perhitungan rata rata tendangan kanan menggunakan bantuan SPSS ver. 24.

Tabel 4.9 Hasil Rata-Rata Tendangan Depan Kiri Putri

		Statistics	
N	Valid		4
	Missing		0
Mean			11,75

Berdasarkan tabel dibawah ini dapat diketahui bahwa tes kecepatan tendangan depan kiri putri sebanyak 1 atlet dengan seluruh jumlah persentase termasuk dalam kategori penilaian "Kurang" dengan jumlah persentase 25% dan sebanyak 3 atlet dan termasuk dalam kategori penilaian "Kurang Sekali" dengan jumlah persentase 75%. Kategori persentase dibagi dalam

persen dengan mengambil jumlah keseluruhan persentase.

Tabel 4.8 Hasil Persentase Tendangan Depan Kiri Putri

		kategori_persentase			
		Frequenc	Percent	Valid Percent	Cumulative
		y			Percent
Valid	kurang	1	25,0	25,0	25,0
	kurang sekali	3	75,0	75,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

PEMBAHASAN

Pada dasarnya kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan. Didalam pencak silat kecepatan sangat dibutuhkan didalam pertandingan baik dalam menyerang, bertahan, maupun menghindari. Kecepatan tendangan dalam serangan sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat, salah satunya adaah kecepatan tendangan depan yang sering digunakan oleh atlet pencak silat karena tendangan depan sanagat mudah untuk dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian dari evaluasi tes kecepatan tendangan depan atlet pencak silat kategori tanding PPLP Jawa Timur telah dilakukan analisis data rata-rata dan persentase kecepatan tendangan depan.

Hasil dari penelitian yang telah di analisis dan di evaluasi dengan pengamatan secara langsung yang dilakukan pada hasil tes evaluasi kecepatan tendangan depan atlet pencak silat kategori tanding PPLP Jawa Timur dengan waktu selama 10 detik. Maka hasil dari pembahasan dijabarkan dalam bentuk analisis data yang telah diolah dan dimasukan dalam masing-masing kategori persentase.

Hasil dari analisis data yang telah didapatkan dari hasil tes tendangan depan rata rata tendangan yang telah dilakukan atlet PPLP Jawa Timur yaitu atlet putra dengan tendangan kanan sebanyak 13 kali dan tendangan kiri sebanyak 13 kali dengan kriteria penilaian "Kurang Sekali", dan atlet putri dengan tendangan kanan sebanyak 12 kali dan tendangan kiri sebanyak 12 kali dengan kriteria penilaian "Kurang Sekali".

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil dari penelitian tentang evaluasi kecepatan tendangan depan terhadap atlet pencak silat

kategori tanding PPLP Jawa Timur, berdasarkan dari rumusan masalah yang ada dalam bab I, peneliti menyimpulkan bahwa :

Studi ini menunjukkan bahwa rata-rata atlet pria untuk tendangan depan kanan dan kiri dengan 3 atlet (75%) termasuk dalam kategori penilaian "Sangat Kurang" dan 1 atlet (25%) dalam kategori penilaian "Kurang". Atlet wanita dengan 3 atlet menggunakan tendangan depan kanan (75%) dimasukkan dalam kategori penilaian "Kurang" dan 1 atlet (25%) dalam kategori penilaian "Sangat Kurang", sedangkan 3 atlet menggunakan tendangan depan kiri (75%) adalah termasuk dalam kategori penilaian "Sangat Kurang" dan 1 atlet (25%) dalam kategori penilaian "Kurang".

Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata tendangan depan Pencak Silat dari PPLP Jawa Timur untuk atlet pria menggunakan tendangan kanan dan kiri berada dalam kategori "sangat kurang", atlet wanita dengan rata-rata tendangan kanan ke dalam kategori "kurang", sedangkan tendangan kiri rata-rata termasuk dalam kategori "sangat kurang".

SARAN

Dari kesimpulan diatas, maka peneliti ada saran yang ditujukan untuk beberapa pihak adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih

Untuk memberikan variasi-variasi latihan guna untuk bisa meningkatkan kecepatan tendangan depan dengan baik. Serta bisa lebih dalam melihat kekurangan setiap atlet, terutama pada teknik tendangan dan kondisi fisik atlet yaitu salah satunya adalah kecepatan.

2. Bagi Atlet

Atlet harus tetap mengasah sendiri kemampuannya agar dapat dengan mudah mencapai target yang telah di tetapkan dan mendapatkan

kemenangan. Serta selalu menambah porsi latihan individu untuk dapat meningkatkan kemampuannya.

3. Bagi Umum

Masyarakat umum khususnya bagi masyarakat yang berkecimpung dalam cabang olahraga pencak silat, dapat mengerti bahwa evaluasi sangat diperlukan dalam cabang olahraga pencak silat. Baik teknik, fisik, maupun dari segi

manajemen. Hal itu perlu diperhatikan untuk hasil prestasi pencak silat yang dibina.

Dengan hasil penelitian yang telah ada diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan kontribusi lebih kepada ilmu pengetahuan khususnya untuk menunjang perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia, maka dari itu pengembangan dan perbaikan harus tetap di lakukan. Salah satunya adalah untuk lebih memperhatikan instrumen penelitian yaitu dengan ukuran jarak tendangan kepada target dan ketinggian target atau sasaran yang akan ditendang.

Cenderung ukuran jarak target yang ada dalam instrumen terlalu dekat sehingga jarak tembak ketika atlet menendang sangat dekat dan membuat tendangan tidak maksimal. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk memberikan jarak tembak target sesuai dengan individu atlet masing-masing, karena setiap individu atlet memiliki jarak tembak yang berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. RINEKA CIPTA
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. RINEKA CIPTA
- Assalam Didik, Sulaiman, Hidayah Taufik. 2015. *Evaluasi Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Barat*. Semarang. *Jurnal Of Physical Education*. JPES 4 (1) (2015).
- Bompa, Tudor O & Haff, Ggregory. 2009. *Periodization*. United States : Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O Buzzichelli, Carlo. 2015. *Periodization Training For Sport-3rd Edition*. United States : Human Kinetics.
- Darmawan, Deni. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT REMAJA RODASKARYA.
- Hasymi, Syarif Nur. 2018. *Kajian Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah Provinsi DIY Cabang Olahraga Pencak Silat 2017* . Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- IPSI, MUNAS. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta : PB IPSI
- Lesmana, Ferry. 2012. *Panduan Pencak Silat Edisi Kedua*. Riau: ZANAFI PUBLISHING.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. Wardoyo, Hendro. 2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Unesa University Press.
- Mahfudin, Yayan Nur. 2018. *Pembinaan Pencak Silat Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur*. Surabaya. *Jurnal Unesa*. yayanmahfudin@mh.unesa.id
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa. University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa. University Press.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA.
- Nasri. 2019. *Evaluasi Pembinaan Cabang Olahraga Karate dan Pencak Silat Provinsi Sulawesi Selatan*. Surakarta. *Jurnal Keolahragaan*. Vol. 3, No. 5, Juni 2019 : 1-2
- Nazir, Moh. 2005. *Metodologi Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Saputro, Denny Pradana. 2018. *Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding*. Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*. 6 (1). 2018. 1-10
- Singgih, Almira Rahmanita. 2018. *Evaluasi Ketepatan Tendangan Mae-Geri (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi.. Skripsi tidak diterbitkan*. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Tim Penyusun. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya. Unesa.
- Sugiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, Muluk Dangsina 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV. LUBUK AGUNG
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA.
- Taskin, Hasil. 2008. *Evaluating Sprinting Ability, Density of Acceleration, and Speed Dribbling Ability of Professional Soccer*

Players With Respect to their Position.
Turkey. *Journal of Strength and Conditioning Research.* Volume 22-
issue 5-p 1481-1486.

Wirawan. 2016. *Evaluasi Teori, Model, Metodologi, Standar, Aplikasi dan Profesi.* Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Y.S Santoso Giriwijoyo (dkk). 2005. *Manusia dan Olahraga.* Bandung: Penerbit ITB