



**PENYUSUNAN NORMA TES KETERAMPILAN  
PENCAKSILAT TERHADAP GERAKAN TENDANGAN  
BAGI ATLET PEMULA KATEGORI REMAJA di  
PUSAT PEMBINAAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains  
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh  
**Adha Masruri**  
**6211412084**

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Adha Masruri. 2016.** Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencak silat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa Tengah. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med

**Kata Kunci :** Norma, Tes Keterampilan, Gerakan Dasar Tendangan.

Pertandingan Pekan Olahraga Daerah (POPDA) ditingkat paling bawah yaitu tingkat kecamatan beberapa atlet kategori remaja pada saat bertanding melakukan serangan dengan gerakan tendangan tidak mengenai sasaran pada area point yaitu pada bagian togok sampai diatas kemaluan dan disamping yaitu tulang rusuk, oleh karena itu gerakan tendangan sangat penting pada pertandingan dan harus ada standarnya gerakan tendangan tersebut.. Tujuannya untuk menyusun norma tes keterampilan pencak silat terhadap gerakan tendangan bagi atlet pemula.

Metode penelitian metode survey dengan tes. Populasi penelitian ini atlet pencak silat PPLP JATENG. Teknik sampling *purposive sampling*. Jumlah sampel 6 atlet putra dan 4 atlet putri. Analisis data yang digunakan *deskriptif persentase*.

Hasil penelitian tes kecepatan tendangan putra kategori baik dan putri baik. Tes kelincuhan tendangan putra cukup dan putri baik. Tes koordinasi putra serangan tangan cukup, serangan kaki cukup. Tes koordinasi putri serangan tangan baik, serangan kaki cukup.

Kesimpulan dari penelitian ini, tes kecepatan tendangan putra dan putri kategori baik, tes kelincuhan tendangan putra kategori cukup dan putri kategori baik dan tes koordinasi serangan kaki dan serangan tangan kategori cukup. Untuk itu hasil penyusunan norma dapat di gunakan juga pada atlet pemula yang ada di Jawa Tengah khususnya kategori remaja.



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Adha Masruri  
NIM : 6211412084  
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan, S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencaksilat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa Tengah.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dan karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juni 2016

Yang menyatakan,



6000

Adha Masruri  
NIM. 6211412084

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Penyusunan Norma Tes Ketrampilan Pencak Silat Terhadap Gerakan Dasar Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja Se-JATENG".

Telah disetujui untuk melakukan sidang panitia ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

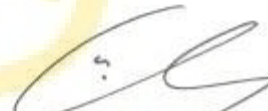
Tanggal :

Mengetahui,  
Ketua Jurusan IKOR

Dosen Pembimbing



Drs. Said Junaldi, M.Kes.  
NIP 196907151994031001



Nanang Indardi, S.Bi., M.Si.Med.  
NIP 198111122005011001

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Adha Masruri NIM 6211412084 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencaksilat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa Tengah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 20 Juni 2016

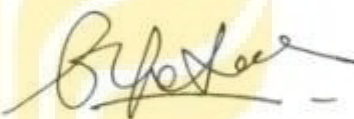
Panitia Ujian

Ketua


Sekretaris


Dr. D. S. Andriyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

  
Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med  
NIP. 198112242003122001

Dewan Pengu

  
1. Dr. Taufiq Hidayah, M Kes  
NIP. 196707211993031002  
2. Drs. Sahri, M.Kes., AIFM  
NIP. 196805271993031002  
3. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med  
NIP. 198111122005011001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

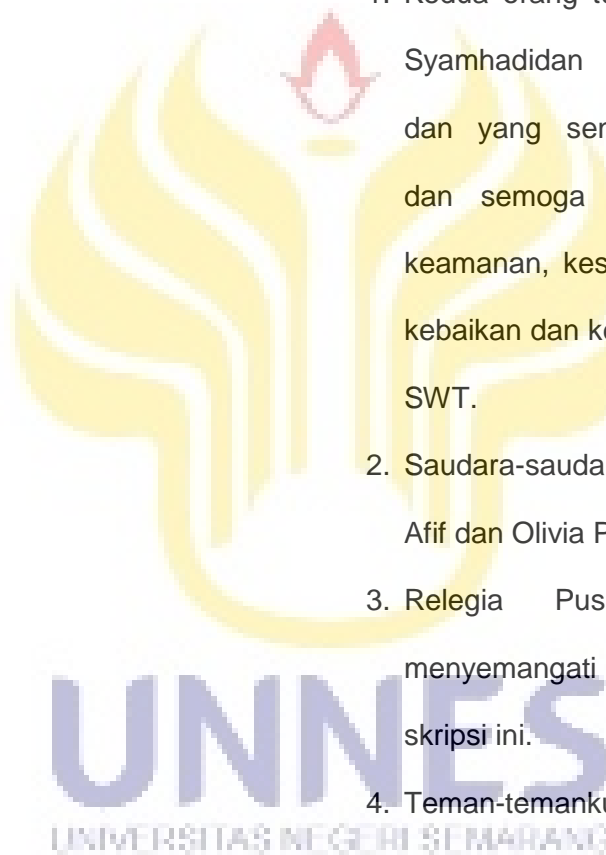
### MOTTO :

Kita akan sukses jika belajar dari kesalahan

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Amin Syamhadidan Ibu Surotun Naimah dan yang senantiasa mendoakan, dan semoga beliau selalu diberi keamanan, keselamatan, kesehatan, kebaikan dan kebarokahan oleh Allah SWT.
2. Saudara-saudaraku Hisyam Abdul Afif dan Olivia Puspa Intani.
3. Relegia Puspita yang selalu menyemangati dalam menyusun skripsi ini.
4. Teman-temanku IKOR 2012.
5. Almamaterku FIK UNNES.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan, bimbingan, saran dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med. Dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan memberikan petunjuk, serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM. Dosen wali yang telah memberikan masukan dan arahan selama penulis menempuh studi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing penulis selama kuliah.
7. Staf dan Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.

8. Drs. Effendi Hari MC, M.Pd. Kepala Bidang Keolahragaan DINPORA Prov. JATENG.
9. Dian dan Sigit pelatih PPLP Cabang Pencak Silat Provinsi Jawa Tengah.
10. Sahabat-sahabat saya Ivan Kusuma S.Pd, Hans Pamungkas Sakti, Laksa Masdinar, Mirza Sufyan, Andini Diah Pratiwi, Rosydayanti Pratiwi yang selalu setia menemani, mengingatkan dan menyemangati saya.
11. Teman-teman Remaja CANDIKA yang telah ikut serta mensupport dan membantu saya.
12. Teman-teman Jurusan IKOR 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, dan semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amin.

Semarang, Juni 2016

**UNNES** Penulis  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR/GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Deskripsi Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Pencak Silat.....	8
2.1.2 Tendangan dalam Pencak silat.....	20
2.1.3 Pengertian Keterampilan .....	25
2.1.4 Hakikat Kondisi Fisik.....	26
2.1.5 Karakteristik Remaja .....	30
2.1.6 Pengertian Atlet.....	34
2.1.7. Kriteria Tes .....	35
2.2 Penelitian yang Relevan.....	41
2.3 Kerangka Berfikir .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	43
3.2 Variabel Penelitian.....	43
3.3 Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian.....	46
3.4 Instrumen Penelitian .....	46
3.5 Prosedur Penelitian .....	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	49
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	49
3.8 Teknik Analisis Data .....	50

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.2 Pembahasan .....	66
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	70
5.2 Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Baku Kategori.....	51
4.1 Hasil Penelitian Tes Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG .....	52
4.2 Hasil Penelitian Tes Kelincahan Tendangan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG .....	53
4.3 Hasil Penelitian Tes Koordinasi Serangan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG .....	53
4.4 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Lurus Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	54
4.5 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Lurus Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra.....	54
4.6 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Samping Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	55
4.7 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Samping Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	55
4.8 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	56
4.9 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra.....	56
4.10 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Lurus Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	57
4.11 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Lurus Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	57
4.12 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Samping Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	58
4.13 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Samping Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	58
4.14 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	59

4.15 Hasil Analisis Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	59
4.16 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Samping Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	60
4.17 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Samping Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	60
4.18 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	61
4.19 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Sabit Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	61
4.20 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Samping Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	62
4.21 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Samping Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	62
4.22 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	63
4.23 Hasil Analisis Data Tes Kelincahan Tendangan Sabit Kiri Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	63
4.24 Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Serangan Tangan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	64
4.25 Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Serangan Kaki Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra .....	64
4.26 Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Serangan Tangan Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	65
4.27 Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Serangan Kaki Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Rangkaian gerakan tendangan depan .....	22
2.2 Rangkaian gerakan tendangan samping (T) .....	23
2.3 Rangkaian gerakan tendangan sabit .....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Pembimbing.....	76
2. Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi.....	77
3. Surat Ijin Penelitian untuk DINPORA JATENG.....	78
4. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian dari DINPORA JATENG ...	79
5. Instrumen Penelitian .....	80
6. Database Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putra.....	84
7. Database Atlet Pencak Silat PPLP JATENG Putri.....	86
8. Data Kasar Tes .....	88
9. Rekapitulasi Data Penelitian.....	102
10. Dokumentasi Penelitian .....	115



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pada prinsipnya manusia sadar bahwa dirinya sebagai individu sekaligus makhluk sosial yang terdiri dari jasmani dan rohani, yang keduanya tidak bisa dipisahkan. Manusia dituntut untuk dapat menjaga serta mempertahankan kebutuhan jasmani dan rohani agar tetap dalam keadaan sehat. Tidak dapat dipungkiri setiap orang menginginkan jasmani dan rohani yang sehat sehingga dalam keadaan sehat dapat melakukan segala aktifitas tanpa mengalami hambatan yang cukup berarti. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi, maka ditekankan untuk mendapatkan kebugaran menyeluruh yang sangat baik, sebelum memusatkan perhatian pada salah satu cabang olahraga. Kesegaran jasmani yang kuat dalam hal-hal seperti kekuatan, kelenturan, ketangkasan dan koordinasi, kemudian mulai memusatkan pada latihan khusus yang terutama berguna bagi cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat sebagai salah satu alat memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Pencak silat merupakan salah satu hasil budaya masyarakat rumpun melayu yang tumbuh dan berkembang dengan pesat dari jaman ke jaman, ditinjau dari falsafah dan nilai-nilainya, pencak silat merupakan cermin dari rumpun melayu. Pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Perkembangan jaman kini Pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta

rokhani (Agung Nugroho, 2004: 15). Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu, tanding, tunggal, ganda, regu.

Kesadaran nasional membawa penghargaan yang lain kepada pencak silat yang dipandang sebagai salah satu corak budaya nasional. Djoemali (1959:15) mengatakan bahwa pencak silat memiliki dua pengertian. Pencak artinya permainan tari yang berdasarkan kepada kesigapan langkah dan gayanya. Sedangkan silat memiliki arti kepandaian menjaga diri dari serangan yang tidak dapat ditentukan. Sigap dan tangkas adalah dasarnya, tiap gerak dan gerik lawan diperhatikan agar mudah mengantisipasi serangan.

Pada awalnya prestasi pencak silat Indonesia merupakan acuan bagi negara Asia dan Eropa, bahkan ditingkat Asia Tenggara pencak silat merupakan salah satu ladang medali emas bagi Indonesia di arena Sea Games. Tetapi dalam beberapa tahun terakhir, prestasi pencak silat Indonesia mengalami penurunan baik ditingkat regional maupun tingkat internasional. Indikasi adalah kegagalan pencak silat Indonesia menjadi juara umum di Asia Tenggara baik dalam kejuaraan yang sifatnya *invitasi* maupun *multievent*. Hal tersebut tentunya menjadi tantangan bagi bangsa Indonesia untuk kembali meningkatkan prestasi pencak silat, khususnya di Asia Tenggara.

Keberhasilan pembinaan, peningkatan prestasi, olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Komponen pendukung tersebut antara lain, secara unsur fisik yang dibedakan menjadi 2 macam yaitu, unsur fisik umum dan unsur fisik khusus. Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan



peningkatan kualitas seorang atlet agar dapat memenuhi standar kondisi fisik atlet tingkat nasional maupun internasional.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga.

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat.

Keberhasilan pembinaan meningkatkan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Keterampilan merupakan salah satu faktor yang menentukan *performance* atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan (Sajoto 1988: 99).

Kunci utama untuk membantu atlet meraih prestasi adalah pelatih yang berkompeten dibidangnya. Pelatih yang ahli dalam bidangnya akan lebih mudah membuat dan menerapkan program latihan untuk membantu atlet meraih

prestasi puncaknya. Pelatih yang berkompeten memiliki jam melatih yang banyak, pernah melatih anak-anak, remaja, junior, dan senior. Pelatih yang berkompeten akan mampu mencetak atlet-atlet yang handal dan bisa berprestasi di tingkat daerah maupun nasional. Pelatih berkompeten harus bisa mengamati segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan dan pertandingan.

Apresiasi dari sebuah prestasi adalah menjuarai sebuah pertandingan. Menjuarai suatu pertandingan merupakan impian dari seorang atlet. Seorang atlet dikatakan berprestasi bila sudah menjuarai suatu pertandingan di senior daerah dan nasional. Pertandingan merupakan proses akhir dari sebuah latihan yang harus dilalui atlet untuk mengeluarkan segala kemampuan agar bisa disebut berprestasi. Usia atlet yang dipertandingkan pada cabang pencak silat yaitu usia dini (9-12) tahun, pra remaja (12-14) tahun, remaja (14-18) tahun, dan dewasa (18-35) tahun (Munas IPSI 2007).

Usia remaja merupakan masa-masa pertumbuhan, diusia seperti ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja. Pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Usia remaja juga mempunyai daya ingat yang sangat baik karena apabila dalam latihan melakukan kesalahan kemudian dibenarkan dan untuk mengulangi gerakan yang sama hasilnya lebih baik dan benar. Perubahan fisik remaja tersebut bukan saja menyangkut bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh, melainkan juga meliputi perubahan ciri-ciri yang terdapat pada sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endokrin dan jaringan tubuh. Baik laki-laki maupun perempuan perubahan fisiknya mengikuti urutan-urutan tertentu (Elisabetz

Hurlock: 2003). Program latihan fisik pun harus disesuaikan dengan usia atlet, agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan. Karena dimasa remaja bisa dijadikan sebagai pondasi awal untuk membentuk kondisi fisik, setelah kondisi terbentuk akan lebih mudah untuk melatih dalam memberikan teknik dan taktik lanjutan.

Parameter dalam pencak silat sangat diperlukan oleh seorang pelatih. Kegiatan melatih seorang pelatih harus mempunyai parameter yang tepat untuk atlet. Apabila parameter itu tidak tepat, maka pelatih tidak bisa mengetahui kemampuan atlet sehingga dalam pembuatan perencanaan program latihan pun tidak sesuai. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang dimaksud dengan parameter adalah ukuran seluruh populasi dalam penelitian yang harus diperkirakan dari yang terdapat dalam percontohan. Parameter merupakan sebuah nilai yang mengikuti sebagai acuan, keterangan atau informasi yang dapat menjelaskan batas-batas atau bagian-bagian tertentu dari suatu sistem. Parameter mengandung pengertian yaitu indikator dari suatu distribusi hasil pengukuran. Suatu tes pengukuran sangat dibutuhkan oleh siapa saja yang memerlukan data atau informasi mengenai individu atau kelompok. Menurut Allen Philips (1979: 1-9) *a test is commonly defined as a tool or instrument of measurement that is used to obtain data about a specific trait or characteristic of an individual or group.* (Tes biasanya diartikan sebagai alat atau instrumen dari pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data tentang suatu karakteristik atau ciri yang spesifik dari individu atau kelompok).

Menurut Burhan (2010: 7) tes merupakan sebuah instrumen atau prosedur yang sistematis untuk mengukur suatu sampel tingkah laku, misalnya untuk menjawab pertanyaan “seberapa baik (tinggi) kinerja seseorang yang jawabnya

berupa angka. Tes juga dapat dikatakan sebagai prosedur yang sistematis guna mengobservasi dan memberi deskripsi sejumlah atau lebih ciri seseorang dengan bantuan skala numerik atau suatu sistem kategoris. Dengan demikian tes merupakan prosedur yang sistematis untuk memperoleh data dari individu atau kelompok, adapun fungsi dari adanya tes adalah untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan, menyiapkan dasar untuk mencapai kemajuan, mendiagnosis kelemahan, dan meramalkan kemungkinan di masa depan.

Pertandingan pencak silat khususnya kategori remaja banyak dipertandingkan salah satunya yaitu pada Pekan Olahraga Daerah (POPDA) dari tingkat Kecamatan, Karisidenan, Provinsi dan Nasional. Pertandingan Pekan Olahraga Daerah (POPDA) ditingkat paling bawah yaitu tingkat kecamatan beberapa atlet kategori remaja pada saat bertanding melakukan serangan dengan gerakan tendangan tidak mengenai sasaran pada area point yaitu pada bagian tolok sampai diatas kemaluan dan disamping yaitu tulang rusuk, oleh karena itu gerakan tendangan sangat penting pada pertandingan dan harus ada standarnya gerakan tendangan tersebut.

Masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi judul penelitian “Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencak silat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa Tengah”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya tes keterampilan bagi atlet pemula kategori remaja.

2. Masih kurangnya pengetahuan pelatih untuk tes keterampilan yang sesuai dengan usia atlet.
3. Belum adanya pemahaman atlet pencak silat remaja tentang tes keterampilan, manfaat tes keterampilan dan cara melakukannya.
4. Belum adanya standarisasi tes keterampilan bagi atlet pemula kategori remaja di Jawa Tengah cabang pencak silat.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Untuk membatasi masalah yang telah ada, maka batasan masalah penelitian ini pada standar tes keterampilan pencak silat terhadap gerakan tendangan bagi atlet pemula kategori remaja.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: "Bagaimana Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencak silat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa Tengah ?"

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun Norma Tes Keterampilan Pencak silat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa Tengah.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

1. Bagi pihak PengProv IPSI hasil tes ini dapat digunakan sebagai standar tes keterampilan atlet pemula remaja usia 14-18 tahun untuk wilayah Jawa Tengah cabang olahraga pencak silat.

2. Sebagai pandangan untuk menentukan tes keterampilan yang sesuai dengan usia atlet.
3. Bagi para atlet pemula pencaksilat dapat mengetahui tes keterampilan.
4. Bagi pelatih dapat mengetahui seberapa baiknya tes keterampilan pencaksilat bagi atlet pemula.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Deskripsi Teori**

##### **2.1.1. Hakikat Pencak Silat**

###### **2.1.1.1. Pengertian pencak silat**

Pencak silat telah kita akui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Adalah kewajiban kita untuk melestarikannya dan mengembangkannya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan. Menurut O'ong Maryono (1999: 4) pencak silat berarti "permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata". Pencak silat pada mulanya adalah metode perkelahian yang efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalah dan menaklukkan lawannya dengan mudah (Agung Nugroho, 2001: 17).

Menurut Bambang Sutyono (2000: 1) secara umum, pencak silat memiliki ciri :

1. Menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan sebagai alat penyerangan dan pembelaan diri.
2. Dapat dilakukan dengan atau tanpa alat.
3. Tidak memerlukan senjata tertentu, tetapi benda apapun dapat
4. dijadikan senjata

Di samping itu, pencak silat mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan yaitu: aspek akhlak kerohanian, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga (Bambang Sutyono, 2000: 2).

### 2.1.1.2. Unsur teknik dasar pencak silat

Penguasaan teknik merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam pencak silat. Menurut Johansyah Lubis (2004: 7) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Menurut Agung Nugroho (2004: 5) teknik pencak silat adalah: (1) belaian yaitu: tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan; (2) serangan yaitu: pukulan, tendangan, jatuhan, dan kuncian; (3) teknik bawah yaitu: sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan. Kesamaan teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua beladiri adalah sikap kuda-kuda.

Penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain (Djoko Pekik Irianto, 2002: 80) :

1. Kualitas fisik yang relevan.
2. Kualitas psikologis atau kematangan bertanding.
3. Metode latihan yang tepat
4. Kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu.

Teknik gerak yang ada dalam beladiri pencak silat berbeda dengan teknik gerakan yang ada pada beladiri lainnya, karena pencak silat mempunyai pola gerak dan kaidah-kaidah tertentu.



Adapun teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat menurut Johansyah Lubis (2004 : 8-33) antara lain adalah :

1. Kuda-kuda,
2. Sikap pasang dan pengembangannya,
3. Pola langkah,
4. teknik belaan,
5. teknik serangan, dan
6. Teknik tangkapan

Teknik serangan harus dikuasai oleh pesilat untuk memenangkan dalam suatu pertandingan. Teknik-teknik serangan yang ada dalam pencak silat menurut Joko Subroto (1994: 46) adalah terdiri dari : “(a) Kaidah melakukan serangan tangan/lengan; (b) Kaidah melakukan serangan siku; (c) Kaidah melakukan serangan kaki/tungkai;(d) Kaidah melakukan serangan lutut”. Teknik serangan menggunakan kaki (teknik tendangan) merupakan teknik yang sering digunakan dalam suatu pertandingan pencak silat. Teknik tendangan lebih menguntungkan dibanding dengan teknik pukulan. Disamping nilainya lebih tinggi, yaitu 2 dan pukulan 1, dari segi jangkauan tendangan juga lebih kuat dan panjang.

### **2.1.1.3. Kategori dalam pencaksilat**

#### **2.1.1.3.1. Kategori tanding**

Menurut Agung Nugroho (2001:17), pencak silat adalah metode perkelahian efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalahkan dan menaklukkan lawannya dengan mudah. Pencak silat memiliki beberapa kategori yang dipertandingkan dan sudah memiliki aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh hasil musyawarah pencak silat seluruh Indonesia, adapun pembagian kategori dan peraturan yang sudah dibakukan.

Menurut Agung Nugroho (2008:75) kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang berbeda.

Keduanya saling berhadapan menggunakan unsure pembelaan (menangkis, mengelak/menghindar, dan menangkap), menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding menggunakan kaidah dan pola langkah untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dalam 3 babak.

Dalam kategori tanding penggolongan pertandingan pencak silat dibedakan sesuai umur dan jenis kelamin, adapun jumlah pembagian menurut hasil musyawarah nasional tahun 2012 dibagi menjadi 5, terdiri atas:

- 1) Pertandingan Golongan Usia Dini, untuk putra dan putri yang berumur diatas 10 tahun sampai dengan umur 12 tahun.
- 2) Pertandingan Golongan Pra Remaja, untuk putra dan putri berumur 12 tahun sampai dengan umur 14 tahun.
- 3) Golongan Remaja, untuk putra dan putri berumur 14 tahun sampai dengan umur 17 tahun.
- 4) Pertandingan Golongan Dewasa, untuk putra dan putri berumur 17 tahun sampai dengan umur 35 tahun.
- 5) Pertandingan Golongan Master/Pendekar, untuk putra dan putri berumur diatas 35 tahun.

Kategori tanding adalah kategori yang memiliki jumlah peminat yang paling banyak daripada kategori lainnya yang ada di pencak silat. Namun kategori ini juga memiliki resiko yang paling tinggi dari kategori yang ada di pencak silat, seperti cedera. Untuk mengatasi dan mengurangi resiko ini maka dibuat ketentuan bertanding yang tertulis didalam hasil Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia tahun 2012 adapun kutipan yang ada di bab 2 (dua) tentang ketentuan bertanding pasal 9, yaitu:

1) Pakaian pertandingan

Pesilat memakai pakaian pencak silat standar berwarna hitam

2) Pelindung badan

a) Kualitas standar IPSI

b) Warna hitam

c) Ukuran 5 (lima) macam: Super Ekstra besar (XXL), Ekstra Besar (XL), Besar (L), Sedang (M) dan Kecil (S)

d) Sabuk merah dan sabuk biru sebagai pengenal disaat pertandingan

3) Pesilat putra/putri menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, yang disediakan oleh masing-masing pesilat.

4) Aturan bertanding

a) Pesilat berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaidah pencak silat serta mematuhi aturan-aturan yang ditentukan.

b) Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang atau pola langkah, serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan.

c) Serangan beruntun yang dilakukan oleh satu orang pesilat harus tersusun teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak - banyaknya 6 serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 6 serangan akan diberhentikan oleh wasit.

5) Larangan

a) Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/pusar hingga kemaluan.

- b) Usaha mematahkan persendian lawan secara langsung.
  - c) Sengaja melempar lawan keluar gelanggang.
  - d) Membenturkan/menghantukan kepala dan menyerang kepala.
  - e) Menyerang sebelum ada aba-aba.
  - f) Menggumul, menggigit, mencakar, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi.
  - g) Menantang, menghina, merangkul, menyerang.
- 6) Sasaran.
- a) Dada
  - b) Perut
  - c) Rusuk kiri dan rusuk kanan
  - d) Punggung atau belakang badan

#### **2.1.1.3.2. Kategori tunggal**

Menurut Johansyah Lubis (2004:41), "Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata". Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dimulai dengan menampilkan jurus tangan kosong dilanjutkan dengan bersenjata dari mulai golok sampai dengan tongkat. Kategori tunggal memiliki jumlah gerakan keseluruhan yang berjumlah 100 yang dijadikan menjadi 14 jurus yaitu 5 jurus tangan kosong, 5 jurus golok dan 4 jurus toya. Tahapan awal yang harus diikuti dalam mengikuti pertandingan kategori tunggal adalah kelengkapan disaat bertanding, adapun perlengkapan yang harus diikuti menurut rancangan

peraturan pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia tahun 2013 sebagai berikut:

1) Pakaian pertandingan

- a) Pakaian berwarna bebas dan polos, celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda.
- b) Mengenakan ikat kepala berwarna polos ataupun bercorak.
- c) Kain samping berwarna polos atau bercorak.
- d) Boleh memakai lambang badan induk di sebelah kiri.
- e) Diperkenankan memakai lambang IPSI di dada sebelah kanan.

2) Senjata

- a) Untuk usia dini dan pra remaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 20 cm s/d 30 cm.
- b) Untuk remaja, dewasa dan pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30 cm s/d 40 cm.
- c) Tongkat untuk usia dini dan pra remaja, terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm s/d 150 cm (disesuaikan) dengan garis tengah 1,5 cm s/d 2,5 cm.
- d) Tongkat untuk remaja, dewasa dan pendekar, terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm s/d 180cm, dengan garis tengah 2,5 cm s/d 3,5 cm.

Setelah pesilat melengkapi perlengkapan pertandingan, pesilat akan diperiksa terlebih dahulu sebelum memasuki gelanggang oleh ketua pertandingan, kemudian ketua pertandingan akan memeriksa senjata yang dipergunakan dan mengesahkan apabila senjata masuk dalam kriteria, setelah

diperiksa senjata akan diletakan pada tempat senjata yang disediakan oleh panitia penyelenggara. Sistem penilaian pada kategori tunggal berbeda dengan kategori tanding. Jika kategori tanding serangan mendapat nilai, sedangkan untuk kategori tunggal memiliki kriteria nilai tersendiri yaitu:

- 1) Nilai kebenaran yang mencakup unsur:
  - a) Kebenaran gerak dalam setiap jurus
  - b) Kebenaran urutan gerakan kebenaran urutan jurus
- 2) Nilai kemantapan yang mencakup unsur:
  - a) Kemantapan gerak
  - b) Kemantapan irama gerak
  - c) Kemantapan penghayatan gerak
  - d) Kemantapan tenaga dan stamina

Waktu yang diberikan selama pesilat menampilkan jurus tunggal adalah 3 menit yang terdiri atas tangan kosong dan dilanjutkan dengan senjata golok dan terakhir senjata tongkat. Toleransi yang diberikan apabila waktu kelebihan atau kekurangan yaitu 10 detik untuk **usia dini**, pra remaja dan pendekar, sedangkan untuk remaja dan dewasa diberikan waktu 5 detik, apabila penampilan lebih dari batas yang diberikan maka pesilat akan mendapatkan hukuman yang berupa pengurangan nilai, adapun pengurangan penilaian yang dijatuhkan menurut hasil musyawarah nasional tahun 2012 terdiri atas:

- 1) Penampilan kurang atau lebih dari 10 s/d 15 detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk usia dini dan pra remaja.
- 2) Penampilan kurang atau lebih dari 5 (lima) s/d 15 detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk remaja, dewasa dan pendekar.

- 3) Penampilan kurang atau lebih dari 16 s/d 30 detik dikenakan pengurangan nilai 15.
- 4) Penampilan kurang atau lebih dari 30 detik dikenakan pengurangan nilai 20.

Selain faktor waktu adapun faktor yang sering dilakukan oleh pesilat yang berakibat pengurangan nilai yaitu:

- 1) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peseta setiap kali yang bersangkutan keluar dari gelanggang yang berukuran 10m x 10m .
- 2) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan jatuh senjatanya di luar yang ditentukan .
- 3) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang memakai pakaian atau senjata yang tidak sepenuhnya menurut ketentuan yang berlaku (tidak sempurna) termasuk di dalamnya adalah assesoris dan senjata patah.

#### **2.1.1.3.3. Kategori ganda**

Ganda adalah pasangan seseorang yang terdiri atas laki-laki dengan perempuan atau laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan perempuan. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa ganda adalah berpasangan dua-dua. Dalam pencak silat sendiri ganda adalah sebuah kategori yang diperlombakan yang terdiri atas dua pasangan laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan perempuan berbeda dengan ganda di cabang olahraga lain seperti bulutangkis dan tenis, di pencak silat tidak ada kategori ganda campuran.

Dalam buku panduan pencak silat hasil musyawarah nasional tahun 2012 dijelaskan bahwa ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan

logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas pencak silat 2012).

Untuk kelengkapan bertanding kategori ganda tidak beda jauh dengan kategori tunggal yaitu kelengkapan pakaian, untuk jenis dan jumlah senjata sama dengan kategori tunggal namun ditambahi dengan senjata pilihan yaitu keris, pisau, clurit dan trisula.

#### **2.1.1.3.4. Kategori regu**

Kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari kubu yang sama mempergerakkan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. Kategori beregu memiliki gerakan yang sudah dibakukan dengan jumlah 100 yang dibagi menjadi 14 jurus, adapun perlengkapan bertanding pada kategori regu berbeda dengan kategori tunggal dan ganda yaitu:

- 1) Pakaian pencak silat model standar berwarna hitam.
- 2) Sabuk warna putih dengan lebar 10 cm.
- 3) Sabuk tidak terurai dan tidak disimpul.
- 4) Boleh memakai lambang badan induk di dada sebelah kiri.
- 5) Diperkenankan memakai lambang IPSI di dada sebelah kanan.
- 6) Diperkenankan memasang bendera di lengan kiri dan nama negara di bagian belakang baju.



Untuk ketentuan bertanding peserta menampilkan jurus wajib regu selama 3 menit, toleransi apabila kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 detik untuk usia dini dan pra remaja, 5 detik untuk dewasa. Untuk penampilan yang lebih dari toleransi yang diberikan maka akan diberikan hukuman. Adapun hukuman yang diberikan pesilat apabila tidak sesuai toleransi yang diberikan:

- 1) Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan melakukan gerakan yang salah yaitu kesalahan dalam rincian gerak dan kesalahan urutan rincian gerak.
- 2) Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan peserta untuk setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan).
- 3) Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada pesilat yang melakukan gerakan tidak kompak dengan kelompoknya.
- 4) Hukuman diskualifikasi diberikan apabila pesilat tidak menampilkan salah satu jurus atau urutan jurus yang salah.

Untuk penilaian akan dinilai oleh dewan juri dan hasil penentuan kemenangan akan diumumkan oleh ketua pertandingan, adapun penilaian kategori regu meliputi nilai kebenaran yang mencakup unsur:

- 1) Kebenaran gerak dalam setiap jurus.
- 2) Kebenaran urutan gerak.
- 3) Kebenaran jurus.

Nilai kekompakan, kemantapan dan soliditas yang mencakup unsur:

- 1) Kekompakan, kemantapan dan soliditas gerakan.
- 2) Keserasian irama gerak.
- 3) Kesamaan penghayatan gerak.
- 4) Tenaga dan stamina.

### 2.1.2. Tendangan dalam Pencak Silat

Menurut R. Kotot Slamet Hariyadi (2003: 71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal, semua teknik tendangan sering menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan. Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat. Serangan dipandang sebagai alat dalam kontak yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri, serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan dan berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi dua, yaitu serangan lengan/tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan kaki/tungkai yang lazim disebut tendangan. Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa, tendangan merupakan serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki di dalam pencak silat, yang bertujuan untuk meraih poin dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat.

Tendangan dalam pencak silat dapat dilakukan berbagai macam dan variasi. Menurut Johansyah Lubis (2004: 26-30) mengemukakan bahwa :“jenis-jenis serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat meliputi : tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan.”

Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang

baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan.

Selain itu menurut MUNAS IPSI XII tahun 2007 dalam perolehan point (nilai) tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2 sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1+1. Teknik serang yang dominan pada pertandingan pencak silat merupakan teknik tendangan. Teknik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki. Notosoejitno (1997: 71) mengatakan bahwa tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang.

Agung Nugroho (2001: 17) membagi jenis tendangan menjadi 4 menurut perkenaan kakinya, yaitu: (a) Tendangan depan yaitu tendangan yang menggunakan punggung, telapak, ujung telapak, dan tumit kaki; (b) Tendangan samping (T) yaitu tendangan yang menggunakan sisi kaki, telapak kaki dan tumit; (c) Tendangan belakang merupakan tendangan yang menggunakan telapak kaki dan tumit kaki; dan (d) Tendangan busur (sabit) merupakan tendangan yang menggunakan punggung, ujung telapak kaki busur belakang menggunakan tumit kaki.

Melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan. Menurut Agung Nugroho jenis tendangan yang sering

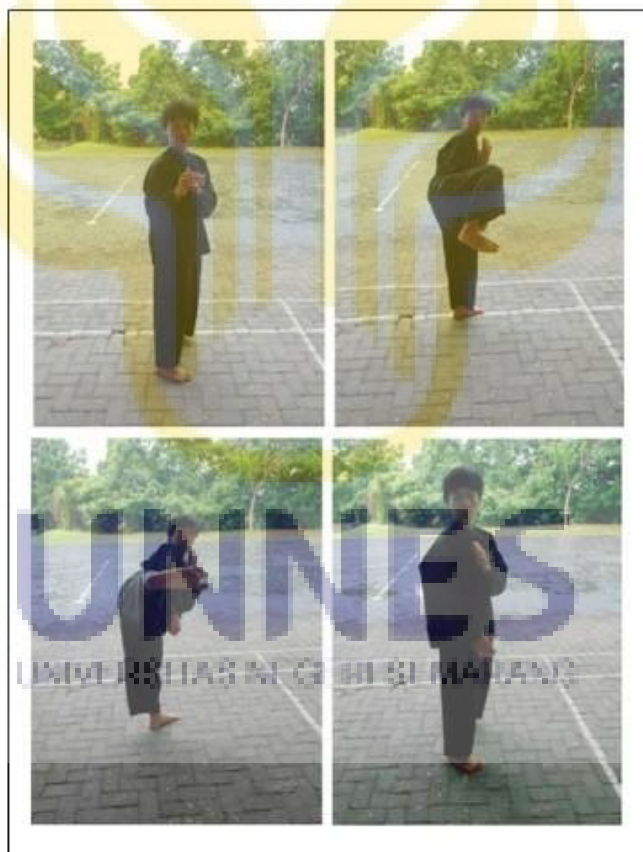
dilakukan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdiri dari: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, (c) tendangan samping atau tendangan T.

Tendangan depan yaitu tendangan yang perkenaan terletak pada telapak, ujung telapak, dan tumit kaki. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut ke depan terlebih dahulu ke arah depan dan meluruskan ke arah depan. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap. Berikut adalah gambar rangkaian gerak tendangan depan:



Gambar 2.1 Rangkaian gerakan tendangan depan

Tendangan (T) atau yang bisa disebut juga dengan tendangan samping karena arah gerakan tendangan ke arah samping. Terdapat berbagai macam variasi tendangan samping ini. Semua variasi khususnya untuk permainan dalam pertandingan pada awalan boleh berbeda tetapi bentuk akhirnya sama yaitu seperti huruf T. Pada dasarnya tendangan samping memakai tumit sebagai alat serang atau menggunakan sisi luar telapak kaki atau ada yang menyebut sebagai pisau kaki. Tendangan Samping mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Berikut adalah rangkaian gerak tendangan T:

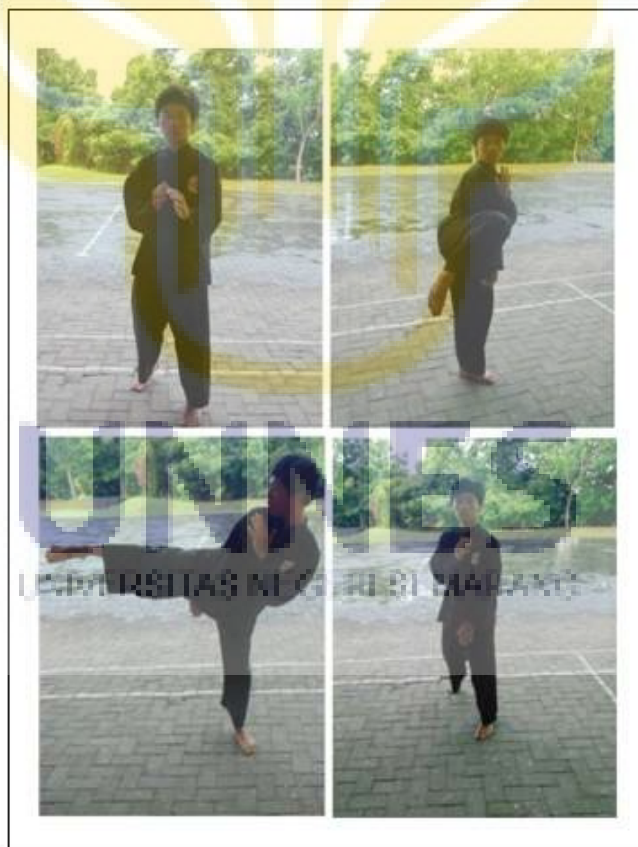


Gambar 2.2 Rangkaian gerakan tendangan samping (T)

Beberapa kelebihan tendangan T antara lain: (1) jangkauan lebih panjang, (2) jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, (3) eksplorasi tenaga

bisa maksimum. Untuk kelemahannya antara lain: (1) sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek, (2) lebih mudah dijatuhkan baik dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan. Semakin rebah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan, (3) kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan.

Tendangan sabit/busur, seperti namanya tendangan busur adalah tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depannamun lintasanya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki.



Gambar 2.3Rangkain gerakan tendangan sabit

### 2.1.3. Pengertian Keterampilan

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata "keterampilan" yang dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010: 7).

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010: 49). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003: 17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran.

Menurut Singer dikutip oleh Amung (2000: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif. Menurut Hottinger (Hari Amirullah, 2003: 18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu: (a) keterampilan *phylogenetic*, adalah keterampilan yang dibawa sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut. (b) keterampilan *ontogenetic*, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, factor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

#### **2.1.4. Hakikat kondisi fisik**

Menurut Victoria Neufelt (1996) dalam Anung Baskoro (2010: 8) profil merupakan grafik, diagraan, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Sedangkan Hasan Alwi (2005: 56) profil adalah pandangan mengenai seseorang. Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa profil adalah gambaran, kedudukan, atau keadaan seseorang atau sesuatu baik dalam bentuk **diagram**, grafik, maupun tulisan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam berbagai macam cabang olahraga. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seoang atlet, bahkan sebagai ladasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.



Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes pengetahuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di dalam laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina perkembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat

dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*). Ada 2 macam daya tahan, yaitu:
  - a) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
  - b) Daya Tahan khusus (*local endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya tahan otot (*muscular power*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- 5) Kelenturan, yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik, maka dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik.
- 7) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan seseorang mengandalkan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian tergelincir. Dalam olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan maupun mempertahankan keseimbangan.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau subjek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.
- 10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

## 2.1.5. Karakteristik Remaja

### 2.1.5.1. Pengertian remaja

Pada masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desminta (2009: 36) beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) Terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) Mulai mempertanyakan secara *skeptik* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas. Sedangkan menurut Heriana (2012: 5) periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) Anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) Anak mulai bersikap kritis.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desminta (2009: 190-132) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Menurut Syamsu Yusuf (2012: 193-209) perkembangan yang dialami remaja, antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan

kesadaran beragama. Sedangkan menurut Jahja (2011: 231-234) aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja ialah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

#### **2.1.5.2. Perkembangan fisik**

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 14-18 tahun terus berlanjut sesuai tahapan perkembangan yang akan didapatkan dikemudian hari. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia 14-18 tahun antara lain: Perubahan Fisik dan Maturasi Seksual, perubahan fisik terjadi dengan cepat pada tahapan remaja menengah. Maturasi seksual terjadi pada tahapan ini seiring dengan perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder.

Menurut Tommy Juliandi dalam ,ada 4 fokus utama perubahan fisik:

- 1) Peningkatan kecepatan pembuluh darah dalam tulang dan otot dipengaruhi oleh perkembangan hormon *paratiroid* yang menghasilkan kalsitonin yang merangsang percepatan penyerapan kalsium dalam darah dan percepatan suplai ke tulang dan otot.
- 2) Perubahan spesifik seks, seperti bau keringat. Seiring dengan sekresi hormon *adrenal* yang merangsang pertumbuhan rambut pada *aksila*, maka hormon *androgen* tersebut juga menstimulasi kelenjar *apokrin* berlebih dan hal ini mulai muncul istilah bau badan.

- 3) Perubahan distribusi otot dan lemak. Peningkatan metabolisme tubuh berdampak pada kecepatan pertumbuhan lemak dan otot. Menurut penelitian, pada tahapan ini terjadi deposit atau penumpukan lemak yang terjadi pada perempuan dan peningkatan massa otot pada laki-laki (4x lebih cepat dari pada wanita).
- 4) Perkembangan alat reproduksi dan karakteristik seks sekunder.

Definisi remaja yang dipaparkan tersebut menggambarkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa dengan rentang usia antara 12-22 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, maupun psikologis. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, Elizabeth 1998: 34).

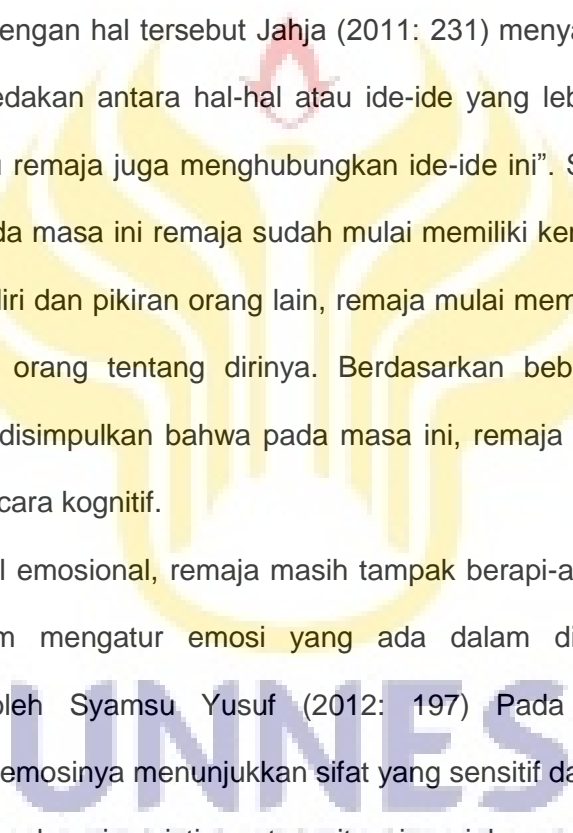
Dari pendapat pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia 14-18 tahun merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan potensi atlet. Dimana pada usia ini, atlet mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika pada usia ini atlet diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka diharapkan dapat menambah atau meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi atlet, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan atlet, misalnya dalam hal olahraga.

#### **2.1.5.3. Perkembangan psikologis**

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase

remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2012: 195) bahwa remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret.

Senada dengan hal tersebut Jahja (2011: 231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini”. Selanjutnya Desminta (2009: 194) pada masa ini remaja sudah mulai memiliki kemampuan memahami pikirannya sendiri dan pikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada masa ini, remaja sudah mulai memiliki kematangan secara kognitif.

Dalam hal emosional, remaja masih tampak berapi-api atau remaja masih kesulitan dalam mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2012: 197) Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung)”.  


Pola emosi pada remaja bersifat abstrak dan berbeda-beda di setiap individu, akan tetapi secara garis besar memiliki kesamaan cara mengekspresikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2000: 213) remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang

meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicatira, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan). Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak pada usia ini.

#### **2.1.6. Pengertian Atlet**

Menurut Basuki Wibowo (2002:5) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Menurut Peter Salim (1991:55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan.

Monty P (2001:29) mendefinisikan bahwa atlet merupakan individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut diatas dapat dinyatakan dan di rangkum yang dimaksud dari atlet dalam penelitian ini adalah subjek/seseorang yang berpotensi atau menekuni suatu cabang olahraga senam lantai dan memiliki prestasi di cabang tersebut.



### 2.1.7. Kriteria Tes

Kirkendal, dkk (1980) mengemukakan tes sebagai instrumen untuk memperoleh informasi tentang individu-individu atau subyek-subyek tertentu. Senada dengan itu Kerlinger (1995) mengartikan tes sebagai prosedur yang sistematis ketika individu yang diuji dihadapkan pada himpunan rangsang atau stimuli untuk ditanggapi, kemudian penguji memberikan angka atau himpunan angka terhadap yang diuji dan angka-angka dapat menjadi sumber inferensi tentang pemilikan-pemilikan yang diuji. Definisi ini intinya bahwa suatu tes adalah instrumen pengukur. Sedangkan pengukuran itu sendiri menurut Sutrisno Hadi (1991) mengartikan sebagai suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengidentifikasi besar kecilnya objek atau gejala. Dikatakanlah pula, bahwa untuk mengidentifikasi besar kecilnya objek atau gejala dapat dilakukan melalui alat-alat yang telah ditera atau tanpa menggunakan alat yang ditera. Lebih lanjut lagi Kerlinger (1995) mengartikan pengukuran sebagai pemberian angka-angka pada objek-objek atau kejadian-kejadian menurut suatu aturan tertentu. Wahjoedi (2001) mengartikan pengukuran (*measurement*) adalah suatu proses untuk memperoleh besaran kuantitatif dari suatu objek tertentu dengan menggunakan alat ukur (*test*) yang baku.

Baumgartner dan Jackson (1995: 16-17) menyatakan bahwa pengukuran dan evaluasi setidaknya memiliki 6 fungsi umum yaitu: (1) Penempatan, (2) Diagnosis, (3) Membedakan tingkat kemampuan, (4) Meramalkan, (5) Evaluasi program dan (6) Motivasi. Penempatan mengandung pengertian bahwa pengukuran dapat dilakukan untuk menempatkan seseorang sesuai dengan kemampuannya. Tes ketrampilan pencak silat bagi atlet pemula remaja

digunakan untuk menentukan kualitas gerakan dasar tendangan pada pencak silat sesuai dengan kategori umur.

Pengukuran tes ketrampilan atlet pemula remaja dapat dilakukan dengan tes diantaranya:

#### 1) Kecepatan Tendangan

Kecepatan merupakan kemampuan dari pada reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju frekwensi maksimum. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 87) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Untuk seorang pesilat, kecepatan adalah kemampuan organisme pesilat dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkatnya. Menurut Ismaryati (2006: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan (speed) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.

Untuk meningkatkan kecepatan tendangan, model yang digunakan masih bersifat tradisional, yaitu model latihan latihan di air dan model latihan dengan menggunakan karet. Kecepatan tendangan dalam pencak silat merupakan kecepatan gerak dari segmen-segmen tubuh yaitu tungkai atas dan tungkai bawah. Keterampilan tendangan termasuk dalam kategori gerak *asiklis*. Kecepatan *asiklis* dipengaruhi oleh tenaga statis dan kecepatan kontraksi.

Kontraksi otot saat melakukan tendangan termasuk kontraksi isotonis, Harsono mengemukakan bahwa dalam terjadi kontraksi isotonis akan terjadi suatu gerakan diri anggota tubuh kita disebabkan memanjang (eksentriks) dan memendeknya (konsentriks) otot-otot.

Secara biomekanika gerakan tendangan sabit dapat dianalisa sebagai berikut: gerakan tendangan sabit adalah gerakan tungkai melecut dengan lintasan dari luar menuju kearah dalam dan memotong sasaran yang menjadi target. Ditinjau dari otot yang terlibat dalam gerakan tendangan sabit, maka dibutuhkan kekuatan, kecepatan, momentum, *impuls*, *impact*, dan energi.

Kekuatan otot dapat dilatih melalui berbagai cara sesuai dengan program yang sudah ditetapkan, karena kekuatan adalah gaya yang ditimbulkan karena adanya kontraksi otot. Seperti yang dikatakan Imam Hidayat bahwa kekuatan adalah gaya yang dapat menimbulkan gerak mekanis.

Untuk kecepatan gerakan yang terjadi adalah gerak kecepatan yang berubah-ubah, kecepatan tetap dan kecepatan yang menurun. Hal tersebut disebabkan gerakan tergantung posisi lawan yang menjadi target yang selalu bergerak. Kecepatan itu sendiri adalah jarak yang ditempuh dengan satuan waktu. Jadi untuk menghasilkan tendangan yang cepat maka pesilat harus menyelesaikan jarak kaki dengan sasaran dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Momentum dalam tendangan sabit terjadi ketika kekuatan gerak tungkai yang dibarengi kecepatan mengayun dan menyabet sasaran. Seperti yang dikatakan Imam Hidayat momentum suatu benda diperoleh bila benda tersebut bergerak dengan suatu kecepatan.

*Impuls* adalah penyebab terjadinya momentum. Jarak antara posisi telapak kaki sebagai alat penyasar dengan sasaran akan mempengaruhi momentum yang dihasilkan.

Tidak kalah pentingnya adalah *impact*. Didalam pertandingan pencak silat perkenaan antara alat penyasar dengan sasaran membutuhkan *impact* untuk menghasilkan point. Semakin baik *impact* dari pesilat maka semakin jelas suara benturan antara alat penyasar dengan sasarannya, sehingga juri akan mendengar dan itulah akibatnya pesilat memperoleh point demi point. Energi yang dikeluarkan dalam melakukan tendangan sabit tergantung dari besarnya kekuatan yang dikerahkan dan kecepatan diberikan.

Masih banyak faktor-faktor yang bisa dianalisa dalam gerakan-gerakan pencak silat terutama untuk membantu pesilat agar didalam bertanding selalu menggunakan pola gerak yang efektif dan efisien.

## 2) Kelincahan Tendangan

Menurut M Sajoto (1988: 77), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Sajoto (1988: 9), menurutnya kelincahan atau agility adalah kemampuan mengubah posisi berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti berarti kelincahannya cukup baik. Remmy Muchtar (1992: 91), menyatakan kelincahan melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, ketrampilan motorik, dan sebagainya.

Menurut Suharno HP (1993: 51), macam kelincahan dibagi menjadi dua yaitu : (a) kelincahan umum (General Agility) artinya kelincahan seseorang untuk

menghadapi olahraga pada umumnya dan dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, (b) kelincahan khusus (Special Agility) artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga lain tidak diperlukan. Dari berbagai pengertian di atas, kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan dukungan unsur fisik yang lain.

Menurut Suharno HP (1993: 59), manfaat kelincahan antara lain : (a) dapat mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berganda, (b) mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, (c) gerakan-gerakan yang dilakukan dapat efisien, efektif dan ekonomis, (d) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Dalam situasi permainan satu contoh seorang pemain yang terjatuh dan tergelincir masih bisa menguasai bola dan mampu mengoper dan mengarahkan bola keteman ataupun mencetak gol. Namun sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena terjatuh. Kelincahan merupakan perpaduan unsur-unsur kondisi fisik lain seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, sehingga peningkatan kelincahan juga sangat berpengaruh terhadap unsur-unsur tersebut.

Menurut Josef Nossek dalam M. Furqon (1982: 97), faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kualitas kekuatan, keualitas kecepatan, kualitas kelentukan, kualitas ketrampilan gerak, kecepatan reaksi. Menurut Zaciorskif dalam M. Furqon (1995: 104), kriteria kelincahan adalah kompleksitas koordinasi aktivitas gerak, ketepatan penampilan, waktu yang diterapkan yang diperlukan dalam melakukan ketrampilan gerak. Sedangkan menurut Suharno HP (1993:

51), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada kelentukan sendi-sendi dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan.

### 3) Koordinasi Serangan

Menurut Suharno (1982: 110), koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Menurut Sajoto (1988: 59), koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan Nossek (1982: 89), berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Dapat disimpulkan bahwa **koordinasi** adalah serangkaian unsur gerak yang menjadi suatu gerakan atau memadukan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan tertentu. Tes koordinasi mata dan kaki adalah suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan kaki dalam serangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Menurut Sukadiyanto (2002: 140), pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak. Koordinasi khusus

merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulan. Oleh karena itu, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik menurut Sukadiyanto (2002: 142), dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat dan luwes. Untuk itu, baik koordinasi umum maupun koordinasi khusus keduanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang.

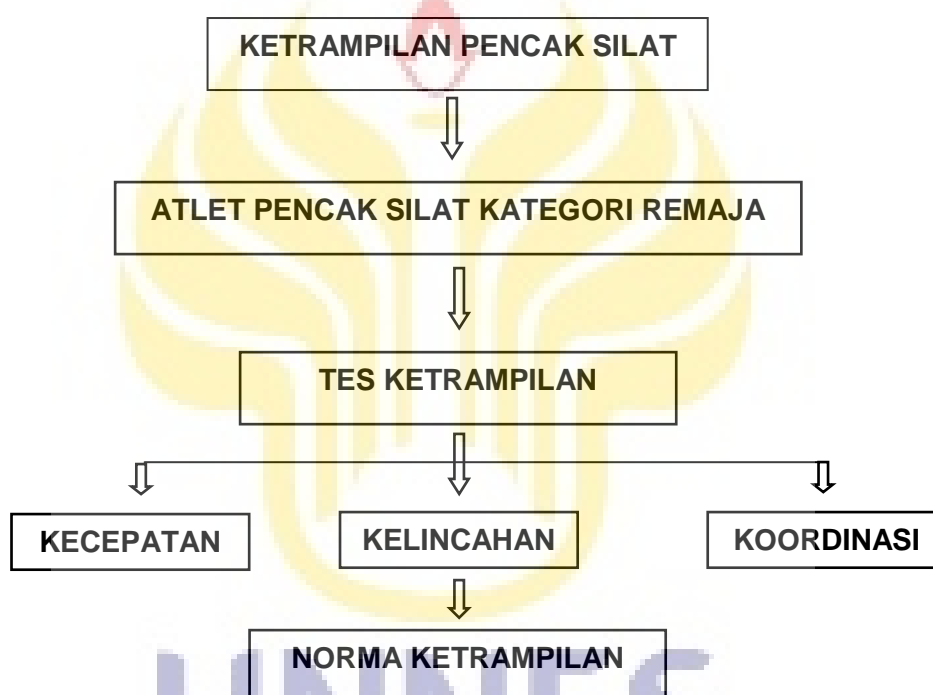
## **2.2. Penelitian yang Relevan**

Dibawah ini beberapa penelitian yang penulis ambil sebagai penelitian yang relevan antara lain:

1. Syarif Hidayat (2003), melakukan penelitian yang berjudul : Penyusunan Standart Tes Fisik Pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah 22 pesilat putra dan 8 pesilat putri yang tergabung dalam Pelatda Pra PON DIY. Hasil penelitian adalah tersusunnya bentuk tes dan skor baku kekuatan remas tangan kanan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kekuatan remas tangan kiri laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kekuatan otot tungkai laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kekuatan otot punggung laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kecepatan lari/sprint laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kecepatan reaksi laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kelincihan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kelentukan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku keseimbangan laki-laki dan

perempuan, bentuk tes dan skor baku power otot tungkai laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku daya tahan laki-laki dan perempuan, dan skor baku kondisi fisik pesilat laki-laki dan perempuan. Skor baku masing-masing tes fisik dapat dijadikan sebagai standar penilaian fisik pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta

### 2.3. Kerangka Berfikir



Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat.

Dalam cabang olahraga pencak silat sangat memerlukan unsur ketrampilan untuk berkompetisi secara maksimal, selain itu unsur lain seperti mental, teknik, taktik, pencak silat hendaknya dibentuk sejak dini khususnya ketrampilan dasar



tendangan pencak silat. Oleh karena itu ketrampilan tendangan sangat dibutuhkan pada saat pertandingan (kecepatan, kelincahan, dan koordinasi).

Mengingat pentingnya tes ketrampilan yang dibutuhkan pesilat pemula, maka perlu dibuat normates ketrampilan kategori remaja (14-17 tahun), untuk mengetahui program latihan lanjutan yang akan diberikan kepada atlet pencak silat sesuai dengan usia.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tes kecepatan tendangan atlet pencaksilat PPLP JATENG putra tendangan lurus kiri, samping kanan, samping kiri, sabit kanan dikategorikan baik, tendangan lurus kanan dan sabit kiri dikategorikan cukup. Tes kecepatan tendangan atlet pencaksilat PPLP JATENG putri tendangan lurus kanan, samping kanan, samping kiri, sabit kanan dan sabit kiri dikategorikan baik, tendangan lurus kiri dikategorikan baik sekali
2. Tes kelincahan tendangan atlet pencaksilat PPLP JATENG putra tendangan samping kanan, samping kiri, sabit kanan dan sabit kiri dikategorikan cukup. Tes kelincahan tendangan atlet pencaksilat PPLP JATENG putri tendangan samping kanan, samping kiri, sabit kanan dan sabit kiri dikategorikan baik.
3. Tes koordinasi serangan atlet pencaksilat PPLP JATENG putra serangan tangan dan serangan kaki dikategorikan cukup. Tes koordinasi serangan atlet pencaksilat PPLP JATENG putri serangan tangan dan serangan kaki dikategorikan baik

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Hasil penyusunan norma dapat di gunakan juga pada atlet pemula yang ada di Jateng khususnya kategori remaja.

2. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan bentuk-bentuk tes yang berbeda untuk kemajuan dunia pencak silat



## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2004. *Tes Keterampilan Pencak Silat Untuk Mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: Lemlit IKIP Yogyakarta.
- . 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY
- . 2008. *Pencak Silat: Comparasi, Implementasi, dan Manajemen*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Anas Sudijono. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hari Amirullah, R. 2003. *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Basuki Wibowo. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bungin, Burhan, 2010. *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosia lainnya*. Jakarta: Kencana Prenama Media Group.
- Burhan Nurgiyantoro dkk. 2004. *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.
- Dedy Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. 2000. *Perpustakaan Perguruan tinggi: Buku Pedoman*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Djoemali, M. 1959. *Pencak Silat Ditinjau dari Kebangsaan Indonesia*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas.
- Hari Amirullah, R. 2003. Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Hurlock B Elizabeth. 2003. *Developmental Psychology*. New York. Mc.Graw Hill Book Company. Inc.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Monty P. 2001. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- PB IPSI. 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Olahraga Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI
- Peter Salim. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Phillips, Allen D. 1979. *Measurement and Evaluation in physical education*. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- ,1997. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta

Yudrik jahja. 2011. *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*, Jakarta: Kencana

Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.  
Bandung: Remaja Rosdakarya.

