JURNAL PENDIDIKAN, SOSIAL DAN HUMANIORA

e-ISSN : 2808-9731 | p-ISSN : 2809-0934 DOI: https://doi.org/10.37289/kapasa.v5i21

ANALISIS KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN BANTAENG TAHUN 2023

Rexy Max Mangampa[1], Kurnia Rusli[2], Arfenti Amir[3]
[1,2]Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia
[3]Prodi Pendidikan Sosiologi, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

[1]Email: rexyfamily@gmail.com
[2]Email: Kurniarusli@unimerz.ac.id
[3]Email: arfenti79@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet IPSI Kabupaten Bantaeng. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Kabupaten Bantaeng dengan jumlah sampel sebanyak 30 atlet yaitu 23 atlet laki-laki dan 7 atlet perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan bantuan SPSS. Metode Penelitian ini adalah deskriptif.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "Survey". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng. Hasil penelitian keterampilan kecepatan tendangan sabit dari 30 sampel, diperoleh nilai minimum 52 skor dan nilai maksimum 78 skor, dengan rentang 26 skor. Nilai rata-rata sebesar 6,97 skor, memiliki median sebesar 65,00 skor, dengan simpangan baku 6,23 skor, dan varians sebesar 38,9321 skor. Kategori baik sekali 1 orang (3,33%), kategori baik 7 orang (23.33%), kategori cukup 13 orang (43.33%) dan kategori kurang 8 orang (26.67%), serta kategori kurang sekali 1 (3.33%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng berkategori cukup.

Kata Kunci: Keterampilan,Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat.

THE ANALYSIS OFSICKLE KICK SPEED OF PENCAKSILAT ATHLETE AT BANTAENG REGENCYIN 2023

ABSTRACT

The purpose ofthis studywas to determine the speed ofsickle kicks in the sport ofpencak silat in IPSI athletes in Bantaeng Regency. The subject This research is apencak silat athlete in Bantaeng Regency with a sample of30 athletes, namely 23male and seven female athletes. This research is descriptive research with aquantitative approach. Data analysis was used in this study using quantitativedescriptive statistics with percentages with the help ofSPSs. This research methodis descriptive.This research is a type of descriptive research that uses theresearch design "Survey." This studyaims to determine sickle kick speed skills inthe sport ofpencak silat in athletes Silat GOR Malilingi Bantaeng Regency. Skillsresearch results sickle kick speed from 30 samples obtained a minimum value of52 scores and a maximum value of78 scores, with a range of26 scores.Theaverage value is 6.97 score, with a median of 65.00 scores, with a standarddeviation of6.23 scores, and a variance of38.9321 score. Very good category Ipeople (3.33%), good category seven people (23.33%),sufficient category 13people (43.33%), less category eight people (26.67%), and very less category !(3.33%). The research results show that the speed skill ofsickle kicks in pencaksilat sports in Silat athletes at Malilingi GOR,Bantaeng Regency,were in the faircategory.

Keywords: *Skills, Sickle Kick Speed,Pencak Silat.*

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan pekerjaan aktif yang vital dan erat kaitannya dengan keberadaan manusia. Mereka menganggap olahraga sebagai salah satu cara untuk meredakan tekanan atau stres dan juga sebagai upaya untuk menjaga kesehatan yang sebenarnya yang akan menunjang kehidupan sehari-hari. Ada yang melakukan olah raga dengan tujuan untuk mendapatkan kesehatan yang nyata, kesejahteraan atau mengurangi tekanan akibat latihan kerja, namun ada juga orang yang ingin mencapai prestasi sehingga perlu mengikuti latihan persiapan rutin untuk lebih mengembangkan kapasitas yang mencakup fisik, khusus, strategis dan. kapasitas mental. Salah satu cabang olah raga yang dapat dijadikan sebagai olah raga prestasi adalah pencak silat yang mempunyai kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga merupakan tindakan penting untuk menjaga kesejahteraan seseorang. Latihan juga merupakan salah satu cara utama untuk mengurangi tekanan. Manfaat aktivitas bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, penyakit jantung, diabetes. Salah satu permainan yang dapat membentuk pribadi dan karakter yang hebat adalah permainan Pencak Silat. Pencak silat adalah seni bela diri tradisional Melayu yang dipraktikkan di Indonesia. Hampir disetiap wilayah di Indonesia, pencak silat dipraktekkan. Dalam pencak silat terdapat tata cara yang dipersiapkan secara garis besar, yaitu blok, tendangan, pukulan, pukulan, pukulan, dan kuncian. Terkadang sekolah yang berbeda mempunyai alirannya sendiri-sendiri sehingga tidak sulit untuk memahaminya. Namun secara umum permainan ini termasuk dalam permainan ekstrim karena meskipun dalam pembuatan persiapannya mereka telah mempersiapkan diri untuk saling memukul, beradu teknik, blok, tendangan, menghindar, pukulan, palu dan kuncian, badan. kontak tidak dapat dihindari bahkan mereka melakukan segalanya dengan sungguh-sungguh.

Pencak silat berasal dari dua suku kata, yaitu “pencak” dan “silat”. Pencak menyiratkan pengembangan teknik pertarungan penting yang dibatasi oleh aturan. Silat mempunyai makna pengembangan perlindungan diri yang sangat baik mulai dari keduniawian murni, untuk keamanan diri atau kesejahteraan bersama, untuk menghindarkan diri/orang dari musibah atau malapetaka (pencuri, penyakit, ramalan dan apa saja yang menjijikkan atau merusak masyarakat). Dalam perkembangannya, istilah pencak memajukan komponen ketrampilan dan hadirnya pengembangan keunggulan, sedangkan silat merupakan inti pelajaran pertarungan tangan kosong dalam pertarungan. Pencak silat merupakan hasil kebudayaan manusia Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dengan cara mempertahankan dan memelihara eksistensi (kemandirian) dan keutuhan (kesatuan) terhadap lingkungan hidup.

Karya ini umum dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei dan Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan, sesuai dengan penyebarannya di kalangan suku dan nusantara. Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) merupakan organisasi induk pencak silat di Indonesia. Organisasi yang mewajibkan aliansi pencak silat di berbagai negara adalah Persatuan Pencak Silat Antar Negara (Persilat) yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Brunei Darussalam, dan Malaysia. Permainan pencak silat dapat dikatakan sebagai sebuah seni karena dalam permainan ini terdapat komponen penjagaan diri, watak, dan penataan tingkah laku. Memiliki bidang kekuatan untuk jiwa masyarakat dapat membantu dalam membentuk pribadi manusia yang jauh lebih baik.

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

Saat ini pencak silat merupakan olahraga populer yang banyak peminatnya. Pada Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POMNAS), dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), terdapat perlombaan pencak silat tingkat nasional setiap empat tahun sekali di Indonesia. Pencak silat juga pernah dipertandingkan di Ocean Games yang dimulai sekitar tahun 1987. Australia, Belgia, Belanda, Jerman, dan Amerika Serikat hanyalah beberapa tempat yang terdapat penggemar pencak silat selain Indonesia. Di tingkat masyarakat, permainan pencak silat telah menjadi instrumen untuk ikut berbangsa nusantara, bahkan berbuat baik untuk negara dan menjadi karakter negara Indonesia.

METODE

Metodologi yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah metodologi kuantitatif. Eksplorasi yang jelas (disting test) adalah strategi eksplorasi yang ditujukan untuk menggambarkan keanehan-keanehan yang ada, yang sedang terjadi saat ini atau di masa lalu. Menurut Furchan (2004:54)

Pemilihan metode deskriptif dalam penelitian ini didasari oleh maksud dari peneliti yang ingin mengkaji dan melihat Keterampilan Kecepatan Tendangan Sabit Dalam Olahraga Pencak Silat Pada Atlet IPSI Kabupaten Bantaeng dalam berlatih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, kemudian diperiksa dengan menggunakan metode terukur yang jelas. Pemeriksaan informasi secara grafis diharapkan dapat memperoleh gambaran keseluruhan mengenai informasi eksplorasi, kemudian dilanjutkan dengan pengujian kebutuhan pemeriksaan, khususnya uji kewajaran informasi dalam eksplorasi ini.

Deskripsi Data

Penggambaran informasi dari hasil eksplorasi tersebut dimaksudkan untuk memberikan gambaran tentang sosialisasi penyebaran informasi keahlian kecepatan tendangan sabit dalam permainan pencak silat bagi peserta pertarungan tangan kosong di GOR Peraturan Malilingi Bantaeng, baik sebagai luas area. penyampaian berulang. Biaya-biaya tersebut diperkenalkan setelah ditangani dari informasi mentah dengan menggunakan pengukuran yang jelas, yaitu biaya normal, deviasi standar, pengangkutan tengah dan perulangan.

Garis besar dampak ilustratif perhitungan faktual disajikan sebagai berikut:

Tabel.1 Rangkuman Hasil Penelitian

Statistik	keterampilan kecepatan tendangan sabit
Sampel (n)	30
Rata-Rata	64.97
Median	65.00
Simpangan Baku (s)	6.23
Varians	38.93
Rentang	26
Minimum	52
Maximum	78

Dari tabel 4.1 diatas dapat diperkenalkan gambaran informasi variabel, yaitu informasi

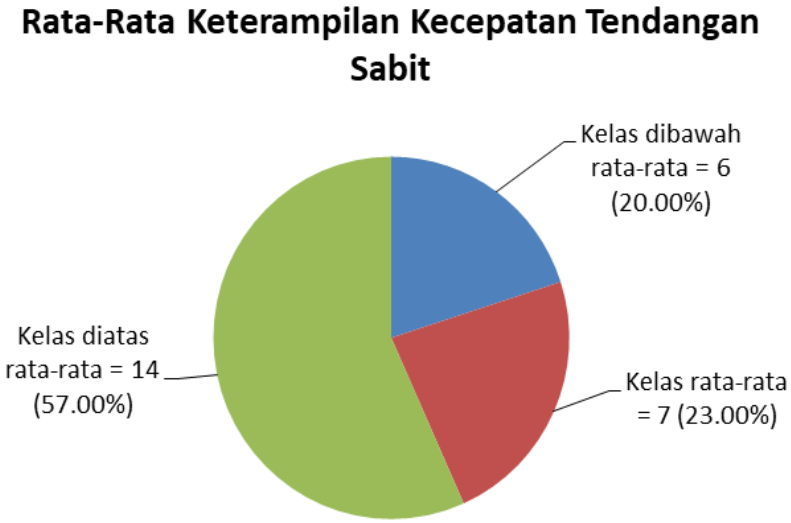
Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

dari penelitian kemampuan kecepatan tendangan sabit, mendapat nilai dasar sebesar 52 skor dan nilai paling ekstrim sebesar 78 skor, dengan cakupan 26 skor. Nilai rata-ratanya adalah skor 6,97, mempunyai nilai tengah 65,00, dengan standar deviasi skor 6,23, dan fluktuasi skor 38,9321.
Distribusi frekuensi data mentah keterampilan kecepatan tendangan sabit dapat berupa sebagai berikut:

Tabel.2 Daftar Distribusi Frekuensi keterampilan kecepatan tendangan sabit

No.	Nilai			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	50	-	54	1	3.33
2	55	-	59	5	16.67
3	60	-	64	7	23.33
4	65	-	69	9	30.11
5	70	-	74	7	23.33
6	75	-	79	1	3.33
Jumlah				30	100.00

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, diketahui 30 orang sampel penelitian, dimana 6 orang (20.0%) berada pada kelas dibawah rata-rata keterampilan kecepatan tendangan sabit, 7 orang (23,0%), berada pada kelas rata-rata keterampilan kecepatan tendangan sabit, dan 14 orang (57,0%), berada pada kelas diatas rata-rata keterampilan kecepatan tendangan sabit. Berikut ini disajikan data skor keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam bentuk pie chart berikut ini.



Gambar.1. Pie Skor Rata-Rata Keterampilan kecepatan tendangan sabit

2. **Uji Normalitas Data**

Karena penanganan informasi pada ulasan ini menggunakan uji terukur dengan uji t, maka pengujian prasyarat analisis merupakan hal yang mendasar. Uji prasyarat yang dimaksud adalah uji kenormalan dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Untuk melihat apakah informasi yang didapat dari masing-masing variabel pemeriksaan adalah sama, maka tes tersebut menentukan arti dari setiap pengumpulan informasi, dengan melihat arti informasi tersebut lebih besar dari 0,05,

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

maka informasi tersebut dianggap normal. disebarluaskan.

Hasil uji kewajaran informasi menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

1) Untuk informasi kemampuan kecepatan tendangan sabit, nilai yang didapat adalah KS-Z = 0,070 (P = 0,200 > 0,05), sehingga cenderung disimpulkan bahwa informasi keahlian kecepatan tendangan sabit mengikuti peredaran umum atau disebarluaskan secara rutin.
Dari gambaran uji kenormalan Kolmogorov Smirnov pada kelompok informasi dapat disimpulkan dengan baik pada Tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel.3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Keterampilan kecepatan tendangan sabit
N	30
Kolmogorov-Smirnov Z	.070
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200

Pada tabel 4.3 terlihat jelas bahwa arti setiap kumpulan informasi lebih dari 0,05. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi sampel penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa pengujian yang terukur dapat digunakan untuk menguji spekulasi yang diajukan dalam tinjauan ini, sehingga kebutuhan utama untuk pengujian teori telah terpenuhi.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan pengujian prasyarat kewajaran informasi terhadap spekulasi yang akan diadili, dilakukan pengujian lebih lanjut terhadap spekulasi tersebut untuk menunjukkan realitasnya. Dampak perhitungan terukur terhadap spekulasi ujian digambarkan sebagai berikut.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah "keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng dalam kategori sedang." Secara hipotesis statistic dapat dirumuskan sebagai berikut:

HO :$\mu = 0$

H1 : $\mu \neq 0$

Berdasarkan hasil analisis uji t yang digunakan untuk menguji keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng. maka rangkuman dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel.4. Rangkuman Hasil Analisis Uji-t Keterampilan kecepatan tendangan sabit

Variabel penelitian	$t_{observasi}$	P_{value}	α
Keterampilan kecepatan tendangan sabit	57.031	0.000	0.05

Berdasarkan tabel 4.4 rangkuman hasil uji-t data tes keterampilan kecepatan

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

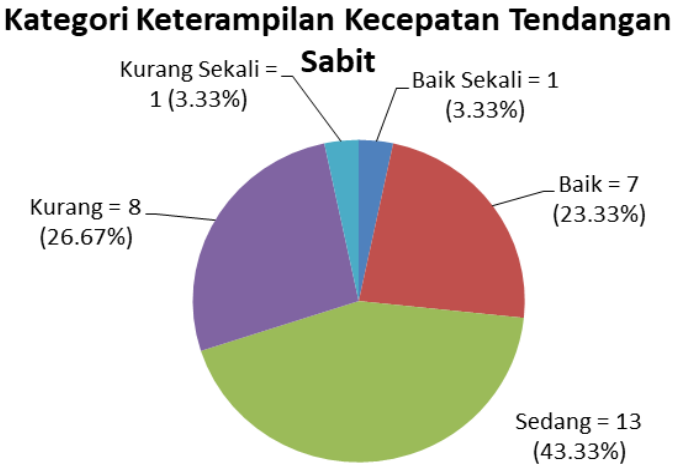
tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten. Bantaeng dapat diperoleh : nilai t-observasi sebesar 57,031 dengan nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05. Jadi Ho ditolak H1 diterima, berarti kemampuan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng berkategori cukup.

Keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng dapat pula dilihat dari konversi berdasarkan kategori penilaian yang digunakan. Rangkuman hasil konversi berdasarkan kategori penilaian dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel.5. Daftar konversi penilaian kategori keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)
1	Baik Sekali	≥ 74.33	1	3,33
2	Baik	68.09 ≤ 74.33	7	23,33
3	Cukup	61.85 ≤ 68.09	13	43.33
4	Kurang	55.61 ≤ 61.85	8	26.67
5	Kurang Sekali	≤ 55.61	1	3.33
	Jumlah		30	100

Dari table 4.5 di atas, maka dapat dikemukakan kategori keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, kategori baik sekali 1 orang (3,33%), kategori baik 7 orang (23.33%), kategori cukup 13 orang (43.33%) dan kategori kurang 8 orang (26.67%), serta kategori kurang sekali 1 (3.33%). Berikut ini disajikan data skor keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng dalam bentuk pie chart berikut ini.



Gambar.2. Pie Skor keterampilan kecepatan tendangan sabit

Dari deskripsi data dan kategori yang telah dikemukakan, diperoleh persentase keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng yang tertinggi ada pada sebaran kategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan total persentase dan pengujian hipotesis keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng berkategori cukup.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan konversi penilaian keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan hasil analisis keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng.

Bahwa dari 30 soal ujian yang masing-masing mendapat nilai melalui hasil penyelidikan ekspresif yang diubah menjadi tabel penilaian dengan ukuran nilai ukuran dengan menggunakan klasifikasi yang meliputi:

1. Kategori sangat baik diperoleh 1 (3,33%) orang yang memiliki kelas interval lebih besar dari 74,33. Berdasarkan penilaian keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel memiliki gerakan keterampilan kecepatan tendangan sabit di atas kelas rata-rata 64,97 dengan keterampilan yang dilakukan, rata-rata memperoleh skor 1 setiap 0.38 detik. Sedangkan dari aspek pengamatan yang dilakukan oleh sampel tersebut, memperlihatkan keterampilan kecepatan tendangan sabit berdasarkan indicator tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam yang diayun dari samping luar ke samping dalam dengan sasaran tubuh yang dilapisi samsak. Selain itu, kedua tangan berada di depan dada dengan keadaan siap, pada saat akan melakukan tendangan. jadi tendangan sabit tersebut relevan dengan yang dikemukakan Lubis (2016:39) Tendangan sabit, yaitu tendangan yang arahnya setengah bundaran ke dalam, memusatkan perhatian pada seluruh bagian tubuh dengan bagian belakang kaki atau jari kaki. Keahlian kecepatan tendangan sabit berada pada kelas unggulan, diakhiri dengan posisi tegap dan tegak, satu kaki ke depan dan agak melintir, kaki belakang lurus dan titik tumbukan kaki belakang sejajar dengan titik tumbukan kaki depan, dua tangan didepan dada dengan Ketika bersiap, saat akan menendang, kaki diangkat ke depan setinggi air dengan lutut ditekuk, kemudian badan digeser ke belakang, kaki dicambuk ke depan dengan fokus pada bagian depan kaki. pleksus berbasis sinar matahari, setelah kembali ke posisi awal.Pelaksanaan keterampilan kecepatan tendangan sabit ini dilaksanakan dengan sempurna sesuai rangkaian geraknya, unsur kecepatannya diperoleh karena semakin cepat putaran sudut tendangan diikuti kemiringan tubuh, maka semakin cepat tendangan kesasaran, sampel yang berkategori baik sekali tentu konsisten dengan gerak tersebut.
2. Kategori baik diperoleh 7 (23,33%) orang yang memiliki kelas interval 68,09 lebih kecil dari 74,33. Berdasarkan penilaian keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel memiliki gerakan keterampilan kecepatan tendangan sabit di atas kelas rata-rata 64,97 dengan keterampilan kecepatan yang digunakan, dimana sampel rata-rata memperoleh skor 1 setiap 0,41 detik. hal itu berarti, bahwa sampel berkategori baik lebih lambat 0,03 detik keterampilan kecepatan tendangan sabitnya dari yang berkategori baik sekali. Sedangkan dari aspek pengamatan yang dilakukan oleh sampel tersebut, memperlihatkan keterampilan kecepatan tendangan sabit berdasarkan indicator tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam yang diayun dari samping luar ke samping dalam dengan sasaran tubuh yang dilapisi samsak. Selain itu, kedua tangan berada di depan dada dengan keadaan siap, pada saat akan melakukan tendangan. hanya saja rangkaian gerak tendangan sabit kurang sempurna dilakukan sampel yang berkategori baik, seperti yang dilakukan sampel

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

berkategori baik sekali, khususnya posisi kuat dan tegak, satu kaki ke depan dan agak meliuk, kaki belakang lurus dan titik tumbukan kaki belakang sejajar dengan titik tumbukan kaki depan, dua tangan berada di depan dada dalam keadaan siap, saat anda hendak menendang, kaki diangkat ke depan setinggi permukaan air dengan lutut ditekuk, kemudian pada saat itu badan digeser mundur, kaki diluruskan ke depan dengan fokus pada fasad pleksus berorientasi matahari, selanjutnya untuk kembali ke posisi awal. Rangkaian gerakan tendangan sabit sampel berkategori baik; namun, ada pula yang di bawah rata-rata, dan lutut tidak cukup tertekuk saat kaki diangkat ke depan, sehingga tidak mungkin untuk menetapkan skor keterampilan kecepatan tendangan sabit. Hal ini juga berdampak pada komponen kecepatan, dimana kecepatan diperoleh dari kecepatan perputaran tepi tendangan yang diikuti dengan kemiringan badan.

3. Kategori cukup diperoleh 13 (43,33%) orang yang memiliki kelas interval 61,85 lebih kecil dari 68,09. Berdasarkan penilaian pelaksanaan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel memiliki gerakan keterampilan kecepatan tendangan sabit berada pada kelas rata-rata 64,97 dengan keterampilan kecepatan yang digunakan, dimana sampel rata-rata memperoleh skor 1 setiap 0,46 detik. hal itu berarti, bahwa sampel berkategori cukup lebih lambat 0,05 detik keterampilan kecepatan tendangan sabitnya dari yang berkategori baik dan lebih lambat 0,08 detik dari yang berkategori baik sekali. Untuk penilaian pengamatan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel memiliki pola gerak seperti yang idealnya dilakukan oleh sampel yang berkategori baik sekali maupun sampel yang berkategori baik, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam yang diayun dari samping luar ke samping dalam dengan sasaran tubuh yang dilapisi samsak. hanya saja yang berkategori cukup lebih lambat dari yang berkategori baik sekali dan berkategori baik. Salah satu yang menjadi penyebab sampel yang berkategori cukup memperoleh skor sesuai skor rata-rata 64,97 adalah kecepatannya kurang cepat putaran sudut tendangannya serta kurang diikuti kemiringan tubuh, sehingga kurang cepat tendangannya kesasaran, selain itu kuda-kuda yang kurang kokoh dan tegap.

4. Kategori kurang diperoleh 8 (26,67%) orang yang memiliki kelas interval 55,61 lebih kecil dari 61,85. Berdasarkan penilaian pelaksanaan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel memiliki gerakan keterampilan kecepatan tendangan sabit berada pada kelas dibawah rata-rata 64,97 dengan keterampilan kecepatan yang digunakan, dimana sampel rata-rata memperoleh skor 1 setiap 0,51 detik. hal itu berarti, bahwa sampel berkategori kurang lebih lambat 0,05 detik keterampilan kecepatan tendangan sabitnya dari yang berkategori cukup dan lebih lambat 0,10 detik dari yang berkategori baik, serta lebih lambat 0,13 detik dari yang baik sekali. Namun pada indikator keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, pada kategori ini, sampel kecenderungannya kurang dari kategori cukup dalam melaksanakan pola gerak keterampilan kecepatan tendangan sabit, sehingga perolehan skor lebih rendah dari kategori cukup, kategori baik dan baik sekali, serta sampel kategori kurang rata-rata tidak mampu secara sempurna melakukan keterampilan kecepatan tendangan sabit, seperti pelaksanaan tendangan sabitnya seakan-akan sekedar bergerak saja tetapi tidak memperhatikan struktur gerak sesuai dengan cara melaksanakan tendangan sabit dengan benar, yakni: 1) Awalan diakhiri dengan posisi berdiri menghadap pemain lawan, 2) Letak kaki kiri digunakan sebagai posisi jika akan melakukan tendangan dengan kaki kanan, 3) Posisi tersebut dilakukan dengan kokoh dan akurat, 4) kemudian, pada saat itu, ayunkan kaki penendang ke arah lawan dengan

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

menginjakkan punggung kaki, 5) Kontak kaki dengan lawan tepat pada punggung kaki, 6) posisikan kedua lengan diputar di depan dada untuk menjaga keseimbangan tubuh. Dari rangkaian pola gerak tersebut menyebabkan lambatnya keterampilan kecepatan tendangan sabit, sehingga berdampak pada kurangnya peroleh skor.

5. Kategori kurang sekali diperoleh 2 (6,67%) orang yang memiliki kelas interval lebih kecil dari 55,61. Berdasarkan penilaian pelaksanaan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel memiliki gerakan keterampilan kecepatan tendangan sabit berada pada kelas dibawah rata-rata 64,97 dengan keterampilan kecepatan yang digunakan, dimana sampel rata-rata memperoleh skor 1 setiap 0,54 detik. hal itu berarti, bahwa sampel berkategori kurang lebih lambat 0,03 detik keterampilan kecepatan tendangan sabitnya dari yang berkategori kurang dan lebih lambat 0,08 detik dari yang berkategori cukup, dan lebih lambat 0,13 detik dari yang berkategori baik serta lebih lambat 0,16 detik dari yang berkategori baik sekali. Dari penilaian pelaksanaan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng, para sampel tidak terlihat secara konsisten melakukan rangkaian gerak keterampilan kecepatan tendangan sabit, sehingga mempengaruhi perolehan skor yang sedikit dari yang berkategori kurang, berkategori cukup, berkategori baik dan yang berkategori baik sekali, artinya sampel cenderung melakukan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam 30 detik kurang maksimal, baik dari rangkaian gerak tendangan sabit maupun dari aspek kecepatan tendangan sabitnya. Olehnya itu.

Secara keseluruhan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng berkategori cukup yang diuji dalam hipotesis dan mengacu pada interpretasi dari konversi perolehan nilai rata-rata atau sampel lebih dominan yang memiliki kategori cukup. Hal lain yang menyebabkan dominannya berkategori cukup keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet silat GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng tersebut, karena teknik kaki yang digunakan kurang sempurna, seperti kaki yang di belakang lurus dan tumit kaki belakang kurang sejajar dengan tumit kaki depan.

Oleh karena itu, untuk memperbaiki keterampilan kecepatan tendangan sabit, maka perlu memperhatikan cara melaksanakan tendangan sabit dengan benar, yakni: 1) Permulaan dilakukan dengan posisi berdiri menghadap pemain lawan, 2) letak kaki kiri digunakan sebagai posisi jika akan menendang dengan kaki kanan, 3) posisi dilakukan secara diam-diam dan akurat , 4) kemudian pada saat itulah kaki penendang mengayun ke arah lawan dengan menginjak punggung kaki, 5) Kontak kaki dengan lawan tepat pada punggung kaki, 6) posisikan kedua tangan dipelintir di depan dada untuk menjaga keseimbangan tubuh. Cara melaksanakan tendangan sabit dengan benar harus direncanakan dalam latihan sesuai dengan tujuan dan prinsip latihan. Sebagai dikemukakan Sukirno (2015:147) perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Adapun latihan yang membuat kualitas tendangan sabit menjadi meningkat yaitu latihan menggunakan karet ban bekas. Persiapan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas dapat meningkatkan kekuatan, kemampuan, dan kecepatan tendangan sabit peserta, karena peserta yang melakukan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas memerlukan tenaga yang lebih besar, sehingga lama kelamaan tanpa disadari kekuatan, kapasitas dan kecepatan tendangan sabit. tendangan sabit meningkat.

SIMPULAN

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan keterampilan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat pada atlet GOR Malilingi Kabupaten Bantaeng berkategori Cukup

REFERENSI

Agung Nugroho. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.

Amrullah, Ramdani. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.4, No.1, Hal.88-100.

Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Dailami, M. & Jatmiko, T. (2018). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018 (Versi elektronik). Jurnal Prestasi Olahraga, 2 (3),1-13.

Hariono, A.(2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding (Versi elektronik). Jurnal Olahraga Prestasi, 3 (1), 71-84.

Harsono. (2017). *Prinsip-prinsip pelatihan* . Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif.

Imran. 2013. Dasar – dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed Press

Jakarta: Rineka Pustaka

Kamarudin, Z., & Hanafi, R. (2020).Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP–Daerah Kabupaten Meranti. Jurnal Altius:Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 73–82.

Kamarudin. (2014). Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 3 (2).

Kriswanto, E. S. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru

Lesmana, Ferry (2012), *Panduan Pencak Silat*, Yogyakarta, Nusa Media

Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). Pencak Silat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). Pencak Silat. Rajagrafindo Persada.

Lubis, Johansyah., dan Wardoyo Hendro. 2016. Pencak Silat. Depok : PT. Raja Grafindo Persada. Marlianto, Fani

Marlinto, Fani. 2017. Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2) Hal: 101-105P

Menurut Furchan (2004:54), penelitian deskriptif mempunyai karakteristik:

MUNAS IPSI XII. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI. Jakarta: PB IPSI

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025

Setyo, E. (2015). Pencak silat.Pustaka Baru Press.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*.

Sukirno. 2015. Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. Palembang : Unsri Press.

Yanti,D., Ifwandi, & Saifuddin.(2015). Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Putra Pencak Silat UKM Unsyiah Tahun 2015 (Versi elektronik). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 2 (4), 293 –303.

Received: 15 Desember 2024, **Accepted**: 19 Desember 2024, **Published**: 08 April 2025