



KEMAMPUAN KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE BUKIT INTAN MAKMUR KUNTO DARUSSALAM

Nurdin Araniri¹, Hendri Mulyadi², Tofikin³

^{1,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2021
Revisi Oktober 2021
Diterima November 2021
Tersedia online November
2021

Kata kunci:

**Kemampuan Kelincahan
Atlet Pencak Silat.**

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan kelincahan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam. Dengan tujuan penelitian melihat Kemampuan Kelincahan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei, dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet silat PSHT Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam dengan total sampel sebanyak 4 atlet dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proposive sampling*. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes modifikasi bormerang run. Untuk menganalisis data digunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persen. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kemampuan kelincahan atlet Pencak Silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam didapat nilai dengan skor rata-rata 13,62 atau 25% dengan klasifikasi "Sedang"

Abstract

This research is motivated by the low agility ability of the pencak silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam. This research is a descriptive study using a survey method, with data collection techniques using tests. The population in this study were athletes of PSHT Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam with a total sample of 4 athletes with a sampling technique using proposive sampling technique. The test used in this study was a modified bormerang run test. To analyze the data, descriptive statistical techniques were used which were expressed in the form of percent. Based on the results of research that has been carried out on the agility abilities of the Pencak Silat athletes of Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam Brotherhood Pencak Silat athletes, the score is obtained with an average score of 13.62 or 25% with the "Medium" classification.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: araniri13@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun secara kelompok, kegiatan ini dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang hanya sekedar rekreasi, hiburan, menjaga kesehatan atau stamina sampai kepada pencapaian popularitas dan kepentingan ekonomi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga juga merupakan bagian upaya mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, BAB VII, Pasal 25 ayat 6 yang berbunyi. "Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan Nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat yang mendukung kegiatan olahraga tersebut dalam hal ini adalah olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan keimanan dan ketaqtaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada mulanya pencak silat diciptakan oleh manusia untuk memperoleh keamanan. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidup. Dengan melawan musuh, serangan binatang buas, berburu dan pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan gerakan bela diri.

Pencak silat dapat diartikan sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci, murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama. Di dalam olahraga pencak silat juga memerlukan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi serta menguasai teknik-teknik yang benar. Dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerakan hindaran, tangkisan, serangan, jatuhan, dan lain sebagainya.

Dalam olahraga pencak silat ini sangat diperlukan yaitu kemampuan kelincahan yang baik. Di samping itu, juga dibutuhkan nilai sportivitas serta senantiasa menjunjung tinggi sikap *fair play* dalam bertanding. Untuk melatih kelincahan dalam olahraga pencak silat ini, perlunya peran pelatih dalam membinaanya, karena sebagai seorang pelatih harus tahu apa yang harus dilakukan agar kemampuan kelincahan atlet dalam olahraga pencak silat ini bisa tercapai. Kemampuan kelincahan memegang peran penting dalam olahraga pencak silat apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang sangat banyak, maka dari itu seorang atlet harus mempunyai kelincahan yang sangat baik, sehingga didalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan.

Prestasi yang dicapai bagi atlet pencak silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam baik di tingkat Kecamatan maupun sampai ke tingkat Kabupaten. Untuk menciptakan hasil yang maksimal, seseorang atlet harus mempunyai kelincahan yang baik, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai dengan yang kita harapkan atau sebaliknya. Karena seorang pesilat pada saat pertandinganlah semua teknik akan keluar, apakah mempunyai kelincahan yang baik atau pada

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Email: araniri13@gmail.com

saat pertandingan mengalami penurunan kelincahan, sehingga teknik tidak dapat dilakukan dengan sempurna.

Untuk mencapai prestasi maksimal dipengaruhi oleh 4 unsur yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu unsur yang sangat mendukung prestasi atlet salah satunya komponen fisik adalah kelincahan (*agility*). Seorang pesilat akan menghasilkan prestasi yang baik, apabila memiliki kelincahan yang baik tidak mengalami penurunan kelincahan. Selain itu peran dari seorang pelatih juga sangat penting karena program latihan yang diberikan oleh pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kelincahan dalam olahraga pencak silat ini.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di PSHT Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam, peneliti memperhatikan saat mereka berlatih mereka serius dalam pemanasan, akan tetapi saat memulai latihan yang diberikan oleh pelatih seperti saat latihan *sparing*, atlet sering terkena tangkapan, pukulan atau tendangan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kelincahan atlet yang belum terlatih secara baik.

Kemudian dari sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah juga masih kurang, kurangnya peralatan penunjang dalam melakukan latihan akan berakibatkan hasil prestasi di sekolah tersebut tidak maksimal pula, hal ini terlihat pada hasil prestasi pencak silatnya, dalam setahun hanya 1 orang yang lolos untuk mengikuti kejuaraan. Di samping itu sikap petarung atlet yang masih lemah, sehingga atlet harus senantiasa diberikan motivasi untuk berjuang selalu di dalam berlatih dan bertanding.

Bertitik tolak dari rincian diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet silat, maka peneliti tertarik ingin meneliti dengan judul : Kemampuan Kelincahan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam”

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Lehmann (dalam Yusuf 2007: 83) mengemukakan bahwa “Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet silat PSHT Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam sebanyak 6 orang, dan yang dikategorikan atlet tingkat usia 14 s/d 16 sebanyak 4 orang atlet putra dan 2 atlet putri. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive* sampling (Sugiyono, 2018:119), yaitu teknik pengambilan sampling dengan pertimbangan tertentu dengan jumlah atlet 4 putra

Pengembangan Instrument

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang diperlukan atau dipergunakan untuk mengumpulkan data. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes modifikasi *bormerang run*.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh sebelum pelaksanaan tes kelincahan adalah:

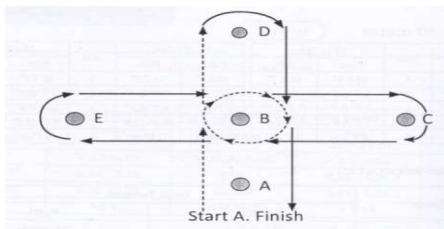
1. Tes kelincahan : lari 10 x 10 meter
2. Tujuan : Untuk mengetahui kelincahan calon atlet pencak silat
3. Fasilitas dan alat : 1. Lintasan lari 10 x 10 meter
2. *Stop watch*
3. Pluit/bendera
4. Petugas : 1. Pengukur waktu tempuh
2. Pencatat skor
5. Pelaksana : Calon atlet berdiri dibelakang garis star A, dengan sikap star melayang, saat aba-aba ‘ya’ calon berlari secepat-cepatnya sampai melewati titik B menuju titik C, kembali ketitik B, terus berlari ke titik

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Email: araniri13@gmail.com

6. Penilaian

D, kembali lagi ketitik B, dan melanjutkan ke titik E dan berlari lagi ketitik B terus mengarah ke titik garis finis A.
 : skor diperoleh dengan catatan waktu yang tercepat mula dari aba-aba ya sampa finis, setiap calon diberi kesempatan 3 kali di ambil waktu yang terbaik.



**Gambar 1. Tes kelincahan (Tes Modifikasi Boomerang Run)
 Sumber (Lubis&Wardoyo 2014:154)**

Perolehan skor kelincahan dikonversikan kedalam norma sekala lima sebagai berikut, Sudijono Anas (2010: 174) :

—————→	(A / Sangat Baik)
—————→ Mean + 1,5 SD	(B / Baik)
—————→ Mean + 0,5 SD	(C / Sedang)
—————→ Mean - 0,5 SD	(D / Kurang)
—————→ Mean - 1,5 SD	(E / Kurang Sekali)

TEKNIK ANALISIS DATA

Sehubung dengan permasalahan penelitian ini maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet silat PSHT Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggunakan distribusi frekuensi/distribusi persentase (Sujiono, 2009:43) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

P = Persentase F= Frekuensi N= Jumlah Frekuensi

HASIL

Kemampuan Kelincahan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam

Data kemampuan kelincahan atlet Pencak Silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam diperoleh dari tes *boomerang run* yang dilakukan oleh 4 atlet. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel di bawah ini:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: Email: araniri13@gmail.com

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pencak Silat

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	13,40-13,58	2	50
2	13,58-13,76	1	25
3	13,77-13,95	1	25
Jumlah		4	100

Sumber: Data Penelitian 2021

Berdasarkan tabel di atas dari 4 orang Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darussalam yang melakukan tes *bormerang run* diperoleh 2 orang atlet dengan kelas interval 13,40-13,58 atau sebesar 50% , selanjutnya sebanyak 1 orang atlet dengan kelas interval 13,58-13,76 atau sebesar 25% dan 1 orang atlet dengan kelas interval 13,77-13,95 atau sebesar 25%

Data kemampuan kelincahan atlet Pencak Silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam yang diperoleh dikonversikan pada standar kemampuan kelincahan. Untuk jelasnya tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Konversi Kemampuan Kelincahan Atlet Pencak Silat Kedalam Norma Skala Lima

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	<13.30	Sangat baik	0	0%
2	13.30 - 13.50	Baik	2	50%
3	13.51 - 14.71	Sedang	1	25%
4	13.72 - 13.93	Kurang	1	25%
5	>13,93	Kuran sekali	0	0%

Tabel di atas menjelaskan dari 4 atlet pencak silat Persaudaraan Seta Hati Terate Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam dinyatakan 2 orang dikategorikan baik, 1 orang dikategorikan cukup, 1 orang dikategorikan kurang. Hasil rata-rata yang diperoleh dari tes kelincahan adalah 13,62 dapat disimpulkan kemampuan kelincahan atlet pencak silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam dikategorikan sedang

PEMBAHASAN

Pencak silat merupakan seni beladiri dari Indonesia yang yang dapat digunakan untuk menjaga diri dari serangan binatang buas maupun manusia. Pencak silat juga dapat digunakan untuk meraih prestasi hal ini terbukti bahwa pencak silat sudah dilaksanakan dalam berbagai kejuaraan baik nasional maupun internasional. Untuk menghasilkan prestasi dalam pencak silat pesilat harus memiliki kondisi fisik yang prima dan juga kemampuan teknik dasar yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh kemampuan kelincahan atlet pencak silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam sebagian besar berkategori Sedang sebesar 25,%. Hal tersebut diartikan atlet pencak silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam belum terlatih dengan baik, dikarenakan intensitas latihan yang masih sedikit. Kemudian berbagai

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Email: araniri13@gmail.com

faktor seperti kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia, program latihan yang belum berjalan dengan baik.

Dari hasil penelitian di atas maka perlu dit ingkatkannya kondisi fisik atlet terutama pada kemampuan kelincahan, hal ini dikarenakan kelincahan sangat berperan penting dalam beladiri pencak silat. Kelincahan yang baik pesilat dapat bergerak kesegala arah sehingga serangan yang dilakukan dapat menjadi optimal sehingga serangan tidak mudah di tangkap lawan dan akan mengenai sasaran.

Kemampuan kelincahan dapat di tingkatkan melalui metode latihan kelincahan seperti latihan *boormerang run*, *suttle run* dan *zig-zag run*. Dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan mudah mendapatkan prestasi dalam setiap kejuaraan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kemampuan kelincahan atlet Pencak Silat Persaudaraan Seta Hati Terte Bukit Intan Makmur Kunto Darusalam didapat nilai dengan skor rata-rata 13,62 atau 25% dengan klasifikasi “Sedang”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang. Suka Bina Pres
- Bambang.2016. *Latihan peningkatan kemampuan biomotor (kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan fleksibilitas) dengan teknik lari (shuttle run, zig-zak, formasi) padapesilat*. Di unduh tanggal 11 Maret 2021
- Chandra,Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lubis dan Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Muhajir.2013.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Bandung: Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Mylsidayu Dan Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta
- Nafi’Ah.2015.Pengaruh Permainan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Anak usia 4-5 Tahun. Diunduh pada tanggal 11 Maret 2021. <https://www.google.co.id>
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Suherman.2018. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kebudayaan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Email: araniri13@gmail.com

Sujiono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Zusyah Porja Daryanto dan Khoirul Hidayat .2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengiring Bola*. Diunduh pada tanggal 2 april 2018.<https://www.google.co.id>

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: Email: araniri13@gmail.com