

# JSH : Journal of Sport and Health

## Kemampuan Pukulan Depan Pada Mahasiswa Pencak Silat UNS

Bahrul Ulum Muhammad<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Penulis yang sesuai : [bahrul130913@gmail.com](mailto:bahrul130913@gmail.com)

### ARTICLE INFO

Kata Kunci:  
Kemampuan, Pukulan,  
Pencak Silat

*Keywords: Ability,  
Punch, Pencak Silat*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan pukulan di depan mahasiswa pembinaan prestasi pencak silat UNS. Desain atau desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasional (correlation design). Penelitian ini akan mendeskripsikan hubungan dan besarnya kontribusi antara koordinasi mata-tangan, panjang lengan dan power lengan dengan kemampuan pukulan ke depan pada cabang olahraga pencak silat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pembinaan prestasi pencak silat UNS yang meliputi pembinaan prestasi fakultas olahraga, unit kegiatan mahasiswa Tapak Suci, unit kegiatan mahasiswa PSHT, unit kegiatan mahasiswa Merpati Putih dan unit bela diri mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Jenis tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes koordinasi mata-tangan, tes kekuatan lengan, pengukuran panjang lengan, tes kemampuan pencak silat. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa koordinasi mata-tangan memberikan sumbangan efektif sebesar 46,4%, panjang lengan 5,1% dan power lengan 29,4%, sehingga total sumbangan efektif dari ketiga variabel terhadap kemampuan pukulan depan pencak silat sebesar 80,9%. Ini menunjukkan bahwa ada kontribusi dari semua variabel koordinasi mata-tangan, panjang lengan dan power lengan.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine punch in front of the students of UNS Pencak Silat achievement coaching. The design or research design used is to use descriptive methods with correlational study techniques (correlation design). This

research will describe the relationship and the amount of contribution between eye-hand coordination, arm length and arm power with the ability to punch ahead in the Pencak Silat sport. The population in this study were all students of UNS pencak silat achievement coaching which included fostering the achievements of the Faculty of sport, Tapak Suci student activity units, PSHT student activity units, Merpati Putih student activity units and student self-defense units. Data collection techniques used in this study were tests and measurements. The types of tests used in this study are: Eye-hand coordination test, Arm power test, Measurement of arm length, Pencak silat ability test. Data analysis in this study used correlation analysis techniques, partial correlation and multiple regression. Based on the results of the study, it can be concluded that hand-eye coordination provides an effective contribution of 46.4%, arm length 5.1% and arm strength 29.4%, so the total effective contribution of the three variables to the ability of the pencak silat front stroke is 80.9% . This shows that there is a contribution from all variables of eye-hand coordination, arm length and arm strength.

## **Pendahuluan**

Pencak silat adalah salah satu bentuk olahraga yang berupa produk budaya Indonesia untuk mempertahankan atau memelihara perluasan (kemerdekaan) dan keutuhan lingkungan/alam sekitar untuk mencapai keselarasan dalam kehidupan, meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Setiawan, 2012). Seni bela diri asli Indonesia telah populer tidak hanya di Indonesia, tetapi telah menyebar ke berbagai negara di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya kejuaraan nasional dan internasional (Raynadi et al., 2016). Induk organisasi dari berbagai aliran pencak silat di Indonesia sendiri adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia atau sering disingkat IPSI (Wilujeng, 2013).

Di bawah naungan PB IPSI banyak kejuaraan Pencak Silat yang diselenggarakan, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/SMK (SMA/SMK), Perguruan Tinggi, dan publik mulai dari tingkat kabupaten, karesidenan, provinsi, dan nasional dengan peraturan yang berbeda antara setiap kategori umur (Nuraida, 2016). Di Indonesia sendiri sudah sangat rutin dilaksanakan berbagai kejuaraan SLTP dan SLTA, hal ini bertujuan untuk mencari atlet bibit pencak silat untuk melanjutkan pertandingan di tingkat dewasa, dengan diadakannya pertandingan secara rutin di tingkat pemuda, hal tersebut dapat menyaring bibit atlet pencak silat secara merata di berbagai kelas (Kumaidah, 2012).

Pencak silat merupakan kategori pertandingan yang menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda dan keduanya saling berhadapan dengan menggunakan unsur bertahan dan menyerang yaitu bertahan, menghindar, menyerang tepat sasaran (Adyanto et al., 2018). Serangan pencak silat telah ditentukan dalam peraturan pertandingan pencak silat kategori pertandingan dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik dan taktik bertanding, serta menggunakan kaidah dan pola langkah dengan memanfaatkan kekayaan teknik teknik untuk mendapatkan nilai yang maksimal (Haqiyah et al., 2017).

Teknik pencak silat cukup banyak dan beragam (Saputro & Siswantoyo, 2018). Sedangkan dalam latihan dalam permainan tidak semua teknik dapat digunakan karena ada beberapa teknik serangan yang dapat membahayakan keselamatan seorang pesilat (Widiastuti & Fhitriani, 2017). Untuk itu sangat penting bagi seorang pelatih untuk memahami teknik efektif dan efisien yang dapat diterapkan dalam pertandingan pencak silat, sehingga seorang pelatih dapat memberikan latihan yang tidak sia-sia (Putra, 2013).

Serangan yang diperbolehkan dalam pertandingan resmi pencak silat adalah pukulan, tendangan, dan tendangan/jatuh (Ihsan et al., 2018). Pukulan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan dengan menggunakan tangan (Trisnowiyanto, 2016). Pencak silat memiliki ciri khas yang unik jika dibandingkan dengan olahraga pencak silat lainnya yaitu adanya aturan bertanding (Saputra et al., 2017). Suatu serangan dinyatakan sah jika dimulai dengan sikap pasang dan maksimum serangan tidak lebih dari 6 serangan dan diakhiri dengan sikap pasang kembali.

## **Metode**

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasional (correlation design). Penelitian ini akan mendeskripsikan hubungan dan besarnya kontribusi antara koordinasi mata-tangan, panjang lengan dan power lengan dengan kemampuan pukulan ke depan pada cabang olahraga pencak silat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pembinaan prestasi pencak silat UNS yang meliputi pembinaan prestasi fakultas olahraga, unit kegiatan mahasiswa Tapak Suci, unit kegiatan mahasiswa PSHT, unit kegiatan mahasiswa Merpati Putih dan unit bela diri mahasiswa. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai sifat atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel yang baik adalah sampel yang mewakili populasi. Penentuan sampel dengan cara membatasi dan mengkategorikan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki/laki-laki, maka sampel yang dapat mewakili populasi adalah 10 mahasiswa berprestasi FKOR, 10 mahasiswa UKM Tapak Suci, 10 mahasiswa UKM PSHT, 10 mahasiswa UKM Merpati Putih dan 10 mahasiswa

UKM Perisai Diri dengan jumlah sampel 50 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

**Hasil dan Pembahasan**

Hasil

Analisis regresi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda tiga prediktor dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis regresi antara data tes koordinasi mata-tangan (X1), panjang lengan (X2), *power* lengan (X3) dengan kemampuan pukulan depan pencak silat (Y), penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Ringkasan hasil analisis regresi.

Variabel	Garis regresi			Uji signifikansi		
	Y	R <sub>{1,2,3}</sub>	R <sup>2</sup>	Db	F	F tabel
(Constant)	11.836	.900	.809	3	64.992	2.81
Koordinasi mata-tangan	.764			46		
Panjang lengan	.134					
<i>Power</i> lengan	3.717					

Dari tabel dapat diperoleh informasi bahwa koefisien korelasi simultan adalah 0.900. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara semua variabel bebas dengan variabel terikat adalah mendekati sempurna. Selain itu dapat diperoleh pula informasi berapa koefisien determinasi adalah sebesar  $R^2 \times 100\% = 80.9\%$ . Nilai ini menunjukkan bahwa kontribusi semua variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan adalah sebesar 80,9%. Sementara itu 19.1% sisanya merupakan kontribusi dari faktor-faktor selain faktor yang diwakili oleh variabel bebas.

Berdasarkan hasil analisis regresi tersebut dapat disimpulkan hasil uji signifikansi regresi dapat dilihat dalam tabel dengan  $Db = m \text{ lawan } N - m - 1 = 3 \text{ lawan } 46$  harga F tabel 5% adalah 2.81. Sedangkan nilai F yang diperoleh adalah 64.992, ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesa nol. Dengan demikian hipotesa nol ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasin mata-tangan (X1), panjang lengan (X2) dan *power* lengan (X3) dengan kemampuan pukulan depan pencak silat (Y).

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh sumbangan efektif masing-masing prediktor dengan kriterium disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Sumbangan efektif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Variabel	Sumbangan Efektif
Koordinasi mata-tanga	46,4 %
Panjang lengan	5,1 %
<i>Power</i> lengan	29,4 %
Total sumbangan efektif	80,9 %

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa koordinasi mata-tangan memberikan sumbangan efektif sebesar 46,4%, panjang lengan 5,1% dan *power* lengan 29,4%, sehingga total sumbangan efektif dari ketiga variabel terhadap kemampuan pukulan depan pencak silat sebesar 80,9%. Ini menunjukkan bahwa ada kontribusi dari semua variabel koordinasi mata-tangan, panjang lengan dan *power* lengan.

#### Pembahasan

Pencak silat mempunyai beberapa aspek, dari berbagai macam aspek mempunyai penekanan sasaran tujuan yang berbeda, sebagai contoh aspek beladiri dengan aspek olahraga teknik sasaran perkenaannya berbeda, karena beladiri penekanan sasarannya pada pembelaan dan tidak ada peraturan larangan sasaran. Namun pada aspek olahraga ada larangan dan lintasan yaitu tidak boleh menyerang leher ke atas, kemaluan dan lintasan serangan tidak boleh melebihi dari atas kepala. Teknik pencak silat cukup banyak dan mempunyai beranekaragam, sedangkan pada pelaksanaannya di pertandingan tidak semua teknik dapat digunakan dikarenakan ada beberapa teknik serangan yang bisa membahayakan keselamatan seorang pesilat (Triprayogo et al., 2020). Untuk itu sangat penting bagi seorang pelatih untuk memahami teknik yang efektif dan efisien yang dapat diterapkan pada pertandingan pencak silat, sehingga seorang pelatih dapat memberikan latihan yang tidak sia-sia.

Serangan yang di perbolehkan dalam pertandingan resmi pencak silat ialah pukulan, tendangan, dan bantingan/ jatuhan (Prayogo et al., 2021). Pukulan dalam pertandingan Pencak Silat adalah serangan menggunakan tangan, dengan lintasan lurus kedepan dan sasarannya ialah dada atau bagian depan yang terlindungi *Body Protector* di nilai 1 dalam satuan angka, kemudian tendangan dalam pertandingan Pencak Silat terdiri dari tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping dan tendangan belakang dengan lintasan sesuai ciri khasnya serta sasaran serang bagian tubuh yang terlindungi *Body Protector* di nilai di nilai 2 dalam satuan angka. Sedangkan bantingan/jatuhan dalam pencak silat adalah upaya

menjatuhkan lawan dinilai 3 apabila tanpa awalan tangkapan, namun bernilai 4 apabila diawali dengan proses tangkapan. Nilai itu belum termasuk apabila pesilat menggunakan teknik hindaran/ elakan sebelum melakukan serangan balik yang di nilai 1+ di tambah nilai serangan itu sendiri.

Dikaji dari analisis keterampilan teknik serangan, memang teknik serangan pukulan memiliki nilai paling sedikit dan tidak dominan dibanding dengan teknik serangan tendangan (Lestari & Sutapa, 2020). Dalam pertandingan pencak silat, pukulan mempunyai beberapa keuntungan antar lain merupakan serangan yang tidak boleh di tangkap, sebagai teknik hindar serang paling aman, apabila di awali elakan sebelum melakukan pukulan maka nilai sebanding dengan nilai satu tendangan, dan merupan teknik alternatif serangan apabila lawan memiliki blok yang bagus untuk membongkar pertahanan sebelum melakukan teknik serangan yang lain.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan memberikan sumbangan efektif sebesar 46,4%, panjang lengan 5,1% dan power lengan 29,4%, sehingga total sumbangan efektif dari ketiga variabel terhadap kemampuan pukulan depan pencak silat sebesar 80,9%. Ini menunjukkan bahwa ada kontribusi dari semua variabel koordinasi mata-tangan, panjang lengan dan power lengan.

### **Daftar Pustaka**

- Adyanto, S. P., Mujahir, & Fajriyah, K. (2018). Karakteristik siswa anggota ekstrakurikuler pencak silat ditinjau dari nilai karakter. *Jurnal Sinektik*, 1(1), 46–52.
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. N. (2017). The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty-Handed Single Artistic. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*. <https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.288>
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(1), 124–131. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.12>
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan Eksistensi Bangsa melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. *Humanika: Jurnal Ilmiah Kajian Humaniora*, 16(9), 1689–1699.
- Lestari, D. S., & Sutapa, P. (2020). *The Skills Development of Pencak Silat Training Model based on Traditional Games Movement*. 217–223. <https://doi.org/10.5220/0009308702170223>
- Nuraida, N. (2016). Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Melalui Pendidikan Pencak Silat untuk Anak Usia Dini (Studi Kasus di Paguron Pencak Silat Galura Panglipur Bandung). *Tunas Siliwangi*. <https://doi.org/10.1252/kakoronbunshu.5.275>
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298.

<https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>

- Putra, A. M. (2013). *Konstruksi Identitas Sosial Perguruan Pencak Silat Pencak Organisasi Ranting Kecamatan Sidoarjo , Kabupaten Sidoarjo. 070810024*, 1–14.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak. *Jurnal Ecopsy*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Saputra, M. Y., Mulyana, Komarudin, & Sartono, H. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012216>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Setiawan, A. (2012). Pencapaian prestasi olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Pelopor Pendidikan*.
- Triprayogo, R., Sutapa, P., Festiawan, R., Anugrah, S. M., & Iwandana, D. T. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Jurusan Tunggal Pencak Silat Berbasis Android. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 1–8. <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p1-8>
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- Widiastuti, & Fhitriani, I. (2017). Pengembangan Model Senam Berbasis Pencak Silat. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 51–57.
- Wilujeng, W. A. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.