

# JSH : Journal of Sport and Health

## Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Tendangan A dan T Pencak Silat Kategori

Mustika Putri Purwandari<sup>1</sup>, Danang Endarto Putro<sup>2</sup>,  
Ridha Kurniasih Astuti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Pacitan

Penulis yang sesuai : <sup>1</sup>[mustikaputri.022@gmail.com](mailto:mustikaputri.022@gmail.com), <sup>2</sup>[juzz.juzz88@gmail.com](mailto:juzz.juzz88@gmail.com), <sup>3</sup>[ridhkurnia@gmail.com](mailto:ridhkurnia@gmail.com)

### ARTICLE INFO

Kata Kunci: *Tendangan, Ketepatan, Atlet*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat produk yang dapat membantu pelatih dan atlet dalam melakukan latihan ketepatan tendangan A dan T khususnya nomor tanding pencak silat. Produk yang dikembangkan telah didesain dan dibuat sedemikian rupa untuk menghemat biaya, tempat, waktu dan tenaga pemasangan serta penggunaan. Penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Prosedur pengembangan yang dilakukan adalah a. Pengumpulan informasi, b. Perencanaan penelitian, c. Pengembangan produk awal, d. Validasi ahli dan revisi, e. uji coba, f. produk akhir. Ahli materi dan media digunakan dalam penelitian ini untuk menilai kelayakan produk. Peneliti melakukan uji instrument tes di tempat latihan PSHT Rayon Losari Ranting Tulakan dengan jumlah subjek 23. Dari data yang sudah direkap sampel banyak menunjukkan rata-rata subjek memberikan penilaian dengan poin "Sangat Setuju", poin yang di dapat adalah 15 poin dari angket mendapatkan rata-rata "**Sangat Layak**", dapat disimpulkan bahwa dari hasil rekap data produk yang dikemangkan mendapatkan respon yang baik dari sampel dengan rata-rata 88% dan memberikan kategori "Sangat Layak". Hasil Analisa dari uji validitas menunjukkan bahwa hasil dari perhitungan spss uji instrument ketepatan tendangan A dan T menunjukkan nilai diatas 0,410 dengan N=23 sampel, maka dari 15 kali kesempatan yang telah dihitung dengan spss adalah **Valid**. Untuk hasil reliabilitas tendangan A mendapatkan nilai reliabilitas dengan nilai 0,768 mendapatkan kategori koefisien **reliabilitas "tinggi"**, untuk tendangan T mendapatkan nilai reliabilitas dengan nilai 0,770 mendapatkan kategori koefisien **reliabilitas "tinggi"**.

*Keywords: Kick, Accuracy, Athlete*

### **ABSTRACT**

*This study aims to create a product that can assist coaches and athletes in practicing the A and T kick accuracy, especially in the pencak silat match number. This research is research and development. The products developed have been designed and manufactured in such a way as to save costs, space, time and labor for installation and use. The development procedure carried out is a. Information gathering, b. Research planning, c. Initial product development, d. Expert validation and revision, e. trial, f. This research uses material experts and media experts to assess the feasibility of the product. After the product was declared feasible to be tested on 22 May, 2022 the researcher conducted a test instrument test at the PSHT Losari Ranting Tulakan training area with a total of 23 subjects, and the data that had been recaptured the sample showed that the average subject gave an assessment with points strongly agree with the pom. The results obtained are 15 points from the questionnaire getting an average of "very eligible", it can be concluded that and the results of the product data recap which are used to get a good response from the sample with an average of 88% and provide a very eligible category. The results of the analysis and validity test show that the results of the calculation of SPSS on instrument accuracy of kicks A and T show a value above 0,410 with N=23 samples, so from 15 trials the opportunity that has been calculated with SPSS is Valid. For the reliability results, kick A get a reliability score with a value 0,768 getting a "high" reliability coefficient category for kick T get a reliability rating with a value of 0,770 getting a high "reliability coefficient category".*

### **Pendahuluan**

Olahraga banyak digandrungi sebagian besar pemuda untuk dijadikan hobi dan tidak jarang dari mereka menjadikan olahraga sebagai sarana untuk prestasi dan mencari penghasilan. Pencak silat sudah mempunyai wadah resmi yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), dalam keanggotaannya IPSI sudah mempunyai anggota resmi yaitu Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri, Perguruan Silat Nasional dan lain-lain.

Dalam latihan atlet yang ada di pencak silat terdapat anjuran yang mengajarkan siswanya untuk mempertahankan diri dan juga menyerang untuk mendapatkan poin saat di gelanggang salah satunya adalah tendangan. Tendangan dalam pencak silat diartikan sebagai Gerakan mengangkat kaki dan mengarahkan ke lawan dengan bagian kaki tertentu, salah satu tendangan yang banyak digunakan untuk prestasi adalah tendangan A dan T. Latihan tendangan sangat penting karena serangan yang banyak dikeluarkan oleh seorang atlet nomor tanding adalah tendangan, maka atlet harus mantang betul serta tepat dalam

melakukan tendangan agar bisa mendapatkan poin yang sah dan meminimalisir terjadinya pelanggaran yang sering dilakukan atlet yaitu salah sasaran dalam tendangan.

Dari hasil observasi yang dilakukan di salah satu tempat latihan PSHT Ranting Tulakan ditemukan fakta bahwa banyak atlet yang ikut latihan masih dalam status pelajar atau masih sekolah. Dari hasil observasi oleh peneliti di beberapa tempat latihan, pelatih dan atlet mengalami kesulitan dengan belum adanya instrumen untuk mengukur ketepatan dari tendangan yang mereka latih. Dengan adanya instrumen ketepatan tendangan ini pelatih dan atlet akan terbantu dan mempermudah dalam melakukan evaluasi dan merancang program latihan agar lebih baik untuk kedepannya.

Disadari atau tidak, sebenarnya instrumen yang dapat mengukur ketepatan itu diperlukan untuk mengukur ketepatan tendangan dari atlet itu sendiri dan meminimalisir kesalahan yang dilakukan ketika menggunakan tendangan. Tendangan yang dilakukan dengan cepat tetapi tidak tepat maka akan membuat kita menjadi salah dalam sasaran, bisa saja tendangan mendarat di kemaluan lawan, di lutut lawan, di leher lawan dan masih banyak lagi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membuat penelitian pengembangan yang berjudul *Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Tendangan A dan T Pencak Silat Kategori Remaja*

Menurut Dange dan Brings dalam Alfiyanto Pramuaji (2003:266) pengembangan dalam kegiatan fisik adalah suatu sistem pembelajaran atau latihan yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang dirancang agar terciptanya kondisi agar tujuan pembelajaran dapat tercapai melalui proses pengaruh yang bersifat internal maupun eksternal. Menurut Anung Probo Ismoko & Danang Endarto Putro (2017:32) latihan merupakan segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan progres kian hari semakin bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Seorang individu melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. Menurut Nana Sujana (2014:99) alat peraga dalam mengajar memegang peranan penting sebagai alat bantu untuk menciptakan proses belajar mengajar yang efektif. Alat peraga disini mengandung arti bahwa segala sesuatu yang masih bersifat abstrak lalu dikongkretkan untuk menjelaskannya kembali agar siswa lebih memahaminya.

Sucipto (2007) pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang meliputi gerak dari seluruh anggota tubuh yang bertujuan untuk melindungi diri dan merupakan olahraga asli bangsa Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand Selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku Nusantara. Dalam AD&ART PSHT Parapatan Luhur Tahun 2021, dijelaskan bahwa PSHT; (1) Persaudaraan Setia Hati Terate adalah organisasi persaudaraan yang mendidik dan mengajarkan keluhuran budi, dengan mengutamakan ajaran, sifat serta watak perguruan/paguron; (2) Nama Organisasi dan Pendiri, Organisasi ini bernama Persaudaraan Setia Hati Terate, yang selanjutnya disebut Setia Hati Teratae atau SH Terate. SH Terate didirikan pada tahun 1922 di Desa Pilangbango, Kota Madiun, Provinsi Jawa Timur, Indonesia, untuk jangka waktu yang tidak terbatas.

Erwin Setyo Kriswanto (2015:71,73) menyatakan bahwa tendangan lurus merupakan tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Perkenaan agian kaki saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki. Posisi badan menghadap ke sasaran. Teknik tendangan T biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan perkenaannya adalah sisi bagian luar pada bagian tajam telapak kaki.

Pertandingan resmi menitik beratkan pada kategorisasi umur/usia. Menurut Ketut Suidiana (2017:126) pertandingan golongan remaja untuk putra dan putri, berumur di atas 14 sampai dengan 17 tahun. Penggolongan usia tersebut didasarkan pada banyak pertimbangan faktor, salah satunya adalah dengan usia yang sama maka berat badan atlet diharapkan juga setara. Latihan khusus dilakukan untuk menambah kemampuan menendang atlet. Salah satunya kemampuan menendang yang harus dimiliki atlet adalah ketepatan. Menurut Anung Probo Ismoko & Danang Endarto Putro (2017: 6) ketepatan adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran dapat berupa sasaran atau objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh. Ketepatan dibutuhkan untuk mendapatkan skor tertinggi dalam setiap poin dalam pertandingan.

## **Metode**

Jenis penelitian yang diambil oleh peneliti adalah penelitian dan pengembangan bias juga disebut dengan *Research and Development (R&D)*. Prosedur penelitian pengembangan alat bantu latihan ketepatan tendangan pada atlet pencak silat PSHT kategori remaja ini mengadaptasi langkah-langkah pengembangan model Sugiyono (2010:409), akan tetapi mengingat dan mempertimbangkan keadaan maka peneliti meringkasnya menjadi; a. Pengumpulan informasi, b. Perencanaan penelitian, c. Pengembangan produk awal, d. Validasi

ahli dan revisi, e. uji coba, f. produk akhir. Penelitian ini menggunakan ahli materi dan ahli media untuk menilai kelayakan produk. Sampel yang digunakan adalah 23 atlet untuk uji coba. Instrumen yang digunakan adalah observasi, angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif menggunakan skala likert dan persentase berdasarkan kategorisasi.

Presentase tanggapan :

$$\frac{\sum \text{Skor data yang diperoleh}}{\sum \text{ skor total}} \times 100\%$$

**Tabel 1. Tingkat Pencapaian dan kualifikasi**

No	Tingkat Pencapaian	Kualifikasi	Keterangan
1	81-100%	Sangat baik	Sangat layak
2	61-80%	Baik	Layak
3	41-60%	Cukup baik	Kurang layak
4	21-40%	Kurang baik	Tidak layak
5	<20%	Sangat kurang baik	Sangat tidak layak

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan instrument tes sehingga perlu adanya uji validitas dan reliabilitas, rumus sebagai berikut:

a. Rumus Uji validitas

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = jumlah responden

$\sum X$  = jumlah skor butir soal

$\sum Y$  = jumlah skor total soal

$\sum X^2$  = jumlah skor kuadrat butir soal

$\sum Y^2$  = jumlah skor total kuadrat butir soal

Nilai r hitung dicocokkan dengan r tabel product moment pada taraf signifikan 5%. Jika r hitung lebih besar dari rtabel 5%. Maka butir soal tersebut valid.

b. Rumus Reliabilitas

$$r_{tt} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ \frac{v_t - \Sigma pq}{v_t} \right]$$

Keterangan

rtt = reliabilitas tes

k = banyaknya butir soal yang sah

vt = varian total

p = proporsi subyek yang menjawab soal dengan benar

q = proporsi subyek yang menjawab soal dengan salah

$\Sigma pq$  = jumlah hasil perkalian antara p dan q

Instrumen dapat dikatakan valid jika memenuhi kriteria bahwa rhitung > rtabel 5%. Kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0,80 < r11 1,00 reliabilitas sangat tinggi

0,60 < r11 0,80 reliabilitas tinggi

0,40 < r11 0,60 reliabilitas sedang

0,20 < r11 0,40 reliabilitas rendah

-1,00 r11 0,20 reliabilitas sangat rendah (tidak reliable)

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Dalam proses pembuatan produk awal, produk revisi, penilaian ahli, uji coba dan produk akhir banyak hal-hal yang perlu dipertimbangkan dan juga ada beberapa revisi dan bantuan dari beberapa pihak hingga produk dinyatakan layak untuk uji coba dan menjadi produk akhir. Desain alat ini mempunyai bahan dasar dari besi, dan juga gabus pembatas/pelindung yang membantu dalam latihan dan mengukur ketepatan tendangan A dan T.

Dapat dilihat ahli materi memberikan penilaian aspek materi dan aspek fungsional, total dari poin angket adalah 18 poin dengan 9 poin aspek materi dan 9 poin aspek fungsional. Dari total 18 poin yang diisi oleh ahli materi, 9 poin dinyatakan "sangat setuju" dan 9 poin lainnya dinyatakan "setuju". Dari hasil diatas setelah dimasukkan ke dalam rumus maka diambil hasil dengan nilai 90% dan masuk dalam kategori **Sangat Layak** untuk di uji cobakan tetapi dengan beberapa revisi.

Dari hasil penilaian ahli media yang dipaparkan dalam table di atas, dapat dilihat ahli materi memberikan penilaian tampilan alat dan desain pedoman petunjuk penggunaan, total dari poin angket adalah 20 poin dengan 13 poin aspek tampilan alat dan 7 poin aspek desain pedoman petunjuk penggunaan. Dari total 20 poin yang diisi oleh ahli media, 9 poin dinyatakan "sangat setuju" dan 11 poin lainnya dinyatakan "setuju". Dari hasil diatas setelah dimasukan ke dalam rumus maka diambil hasil dengan nilai 90,15% dan masuk dalam kategori "**Sangat Layak**" untuk di uji cobakan.

Selanjutnya setelah produk dinyatakan layak untuk diuji cobakan dalam skala kecil pada tanggal 22 Mei 2022. Peneliti melakukan uji skala kecil di tempat latihan PSHT Rayon Losari Ranting Tulakan dengan jumlah subjek 23. Dari data yang sudah direkap sampel banyak menunjukkan rata-rata subjek memberikan penilaian dengan poin "Sangat Setuju", poin yang di dapat adalah 15 poin dari angket mendapatkan rata-rata "**Sangat Layak**". Dapat disimpulkan bahwa dari hasil rekap data produk yang dikemangkan mendapatkan respon yang baik dari sampel dengan rata-rata 88% dan memberikan kategori "Sangat Layak". Hasil Analisa dari uji validitas menunjukkan bahwa hasil dari perhitungan spps uji instrumen ketepatan tendangan A dan t menunjukkan nilai diatas 0,410 dengan N=23 sampel, maka dari 15 kali kesempatan yang telah dihitung dengan spps adalah **Valid**. Untuk hasil reliabilitas tendangan A mendapatkan nilai reliabilitas dengan nilai 0,768 mendapatkan kategori koefisien **reliabilitas "tinggi"**, untuk tendangan T mendapatkan nilai reliabilitas dengan nilai 0,770 mendapatkan kategori koefisien **reliabilitas "tinggi"**.

## **Pembahasan**

Setelah melalui berbagai macam tahapan dan revisi dari berbagai macam sumber, maka di dapatlah produk akhir yang berupa instrument untuk mengukur tendangan A dan T dalam pencak silat. Hal itu menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembuatan produk, karena belum adanya instrument serupa yang dapat digunakan untuk mengukur tendangan A dan T dalam pencak silat di lingkup kabupaten Pacitan. Dengan adanya instrument ini, diharapkan kedepan para pelatih maupun para siswa pencak silat dapat menggunakannya sebagai acuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing individu dalam mendalami Teknik tendangan. Aplikasi dari produk hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk siswa sekolah di tingkat SMP maupun SMA. Hal itu didukung dengan penggunaan sampel penelitian yang rata-rata berada di umur sekolah menengah.

## **Kesimpulan**

Produk akhir yang sudah dihasilkan mendapatkan kategori “**Sangat Layak**”, baik dari Ahli Materi, Ahli Media. Dari hasil validitas mendapatkan kategori “**Valid**” baik untuk tendangan A dan tendangan T. sedangkan untuk uji reliabilitas mendapatkan kategori **reliabilitas “tinggi**” untuk tendangan A dan tendangan T. Meskipun ada beberapa revisi yang ditujukan untuk perbaikan dan pemaksimalan dari produk akan menambah kesempurnaan dari produk tersebut. Dengan produk akhir yang sudah diuji cobakan diharapkan mampu membantu atlet dan pelatih dalam mengukur ketepatan tendangan dan melatih ketepatan tendangan A dan T. Alat yang telah berhasil dikembangkan dapat dengan mudah untuk dipasang dan dilepas serta mudah juga untuk dipindah tempatkan sehingga penggunaan alat tersebut bisa digunakan dan dilakukan dimana saja tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

### **Daftar Pustaka**

AD&ART PSHT Parluh 2021

Alfiyanto Pramuaji & Muhammad Munir. (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pada Materi Pengenalan Corel Draw Sebagai Sarana Pembelajaran Desain Grafis Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education.*

Anwar, K. (2013). Pengembangan Lathan Ketepatan Tendangan dalam Sepak bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Than. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3. Nomor 2. Edisi desember 2013. ISSN: 2088-6802. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi 2).Jakarta: PT. Bumi Aksara

Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Devi Tirtawirya. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Ismoko, A P & Putro D E. (2017). *Ilmu kepelatihan Olahraga Pacitan*. LPPM Pres STKIP PGRI Pacitan.

Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Ketut Sudiana&Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok. PT RajaGrafindo Persada.

Kriswanto, Erwin S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: Munas XIII IPSI.

Pekik Djoko Irianto, DKK. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.

Setyo Erwin Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.

Siswantoyo. (2008). *Napak Tilas Jejak Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Sucipto. (2007). *Materi Pokok Pencak Silat*. Jakarta. Universitas Terbuka.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.80

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung