



Survei Tingkat Keterampilan Dasar Pada Siswa Usia 18-25 Tahun Pencak Silat PSHT Ranting Tarokan

Ahmad Khamdan Arrosyid^{1*}, Dhedhy Yuliawan², Rendhitya Prima Putra³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: rendhitya1407@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan dasar pencak silat siswa PSHT Ranting Tarokan, Kabupaten Kediri, dengan fokus pada tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, dan koordinasi pukulan. Metode deskriptif kuantitatif digunakan dengan sampel acak sebanyak 30 siswa. Data diperoleh melalui observasi langsung dan penilaian keterampilan. Analisis data menunjukkan bahwa 60% siswa berada dalam kategori "Sangat Kurang" dan "Kurang" untuk tendangan lurus, serta 70% siswa dalam kategori yang sama untuk tendangan samping. Sebaliknya, 65% siswa berada dalam kategori "Cukup" dan "Baik" untuk tendangan sabit dan koordinasi pukulan. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan program latihan dengan intensitas yang lebih tinggi dan fokus khusus pada teknik yang lemah. Penilaian berkala, metode pengajaran interaktif, motivasi tambahan bagi siswa, serta partisipasi dalam kejuaraan direkomendasikan untuk meningkatkan keterampilan siswa. Pemanfaatan teknologi dan kolaborasi dengan pelatih lain juga diharapkan dapat memperbaiki program latihan. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan keterampilan dasar pencak silat siswa dapat meningkat, sehingga mereka lebih siap dan percaya diri dalam berbagai ajang kejuaraan.

Kata Kunci : Pencak silat, keterampilan dasar, PSHT Ranting Tarokan, evaluasi, program latihan.

PENDAHULUAN

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri. Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan (Bahari et al., 2020). Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih PSHT di ranting tarokan tidak memiliki data tingkat keterampilan karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan pencak silat yang benar. Hal ini berakibat pada pelatih PSHT ranting tarokan tidak dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan (Puspodari et al., 2022). Hal tersebut menjadikan pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan.

Pada pencak silat sendiri memelurkan kematangan yang lebih guna dapat memaksimalkan performa fisik, tehnik, taktik dan strategi pada saat melakukan pertandingan (Sinulingga et al., 2023). Dalam hal ini performa pencak silat perlu diperhatikan, karena untuk mengikuti kejuaraan atau event yang akan berlangsung. Pada siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan mereka perlu kematangan ketrampilan dasar guna agar bisa mengikuti kejuaraan yang akan berlangsung, dan juga sebagai pedoman mereka ketika lulus menjadi siswa dan melatih adik-adiknya agar bisa meningkatkan ketrampilan teknik dasarnya. Kurangnya perhatian dari seorang pelatih menjadikan prestasi atlit tidak bisa diraih dan di PSHT ranting tarokan hanya fokus latihan dalam perguruan saja belum ada variasi guna meningkatkan ketrampilan siswa, sehingga belum memunculkan atlet yang berprestasi, karena pada dasarnya teknik dasar harus benar-benar bisa menguasai dengan baik dan benar terutama dalam segi serangan yaitu pukulan depan, tendangan Tendangan Lurus, Tendangan Sabit , dan Tendangan T.

Disini siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan pada saat tanding / sambung hanya mengandalkan tangkapan saja, hal ini bisa mempengaruhi hasil poin-poin yang didapatkan saat pertandingan, karena tidak ada nya serangan. Serangan- serangan yang sering digunakan yaitu pukulan depan, Pukulan depan biasanya digunakan untuk sasaran atas, tengah dan bawah. Kemudian tendangan lurus / tendangan A, tendangan ini bisa melumpuhkan lawan jika di lakukan degan benar dan tepat pada sasaran. Kemudian tendangan sabit / tendangan C, tendangan ini sasaranya yaitu badan bagian samping atau lengan bisa juga badan bagian depan ataupun belakang jika posisi lawan berhadapan menyamping. Kemudian tendangan T, tendangan ini bisa menjatuhkan lawan sekali tendang jika dilakukan dengan baik dan benar. Permasalahan lain yang timbul, pelatih pencak silat PSHT (persaudaraan setia hati terate) ranting tarokan tidak melakukan evaluasi pada periode periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah ditentukan (Nurkholis, Moh., 2015). Evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai (Priangga Putra et al., 2024). Peningkatan keterampilan siswa adalah salah satu indikator perkembangan siswa (Kadir et al., 2022). Pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk mengetahui hasil kegiatan selama latihan berlangsung. Hasil dan proses kegiatan latihan harus diketahui seorang pelatih guna mengetahui kemampuan siswa untuk mengikuti kejuaraan - kejuaraan yang akan berlangsung.

Kurangnya ketrampilan dasar tersebut yang dimiliki oleh siswa PSHT ranting tarokan maka jarang sekali mengikuti kejuaraan- kejuaraan yang berlangsung. Hal ini bisa menjadi prestasi yang di raih kalah dengan ranting yang ada di daerah

kediri. Jarangnya mengikuti ajang kejuaraan yang diselenggarakan salah satu faktornya yaitu pelatih tidak mengetahui tingkat ketrampilan siswanya. Hal lain yang menjadi permasalahan yang penulis temukan adalah bahwa siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan untuk latihan teknik dasar terlalu monoton atau hanya itu-itu saja tidak adanya variasi yang digunakan, hal ini juga bisa berpengaruh terhadap tingkat ketrampilan teknik dasarnya. Pencak silat adalah salah satu bela diri dengan sebagian materi keilmuannya mengajarkan sistem pertahanan diri (Rahayu, 2018). Pada hakikatnya, pertahanan yang diajarkan berupa teknik-teknik bertarung/berkelahi baik tangan kosong maupun dengan senjata. Teknik-teknik tersebut dibagi menjadi beberapa jenis antara lain hindaran/elakan, bantingan/jatuhan, tangkisan, dan serangan. Dari berbagai teknik tersebut masih dibagi menjadi beberapa jenis lagi.

Dalam penelitian ini, difokuskan pada teknik dasar serangan yaitu pukulan depan dan tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T. Pada pencak silat sebagai kegiatan olahraga dan juga bisa prestasi, maka prestasi adalah salah satu tujuan. Dalam upaya meraih prestasi, khususnya dalam bidang olahraga, latihan adalah satu-satunya jalan yang dapat ditempuh. Maka latihan harus benar-benar terprogram dengan baik demi tercapainya tujuan. Berbagai hal yang menjadi acuan dalam menyusun program latihan adalah salah satunya harus sesuai dengan kemampuan atau keterampilan siswa atau atlet. Keterampilan siswa ini dapat diketahui dengan sebuah tes keterampilan (Husein, M, Akbar & Sugito., 2018). Maka sewajarnya pelatih harus memiliki data keterampilan siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar pencak silat siswa, sehingga dapat dijadikan dasar acuan dan pertimbangan oleh pelatih dalam memutuskan segala hal tentang prinsip latihan dan penyusunan program latihan, sehingga siswa atau atlet dapat meningkat dan berkembang dengan maksimal.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Teknik penelitian dalam penelitian ini penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

tingkat ketrampilan dasar siswa pencak silat PSHT ranting tarokan usia 18 -25 tahun.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa PSHT ranting tarokan usia 18 – 25 tahun yang berjumlah 20 siswa. Prosedur pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel yang menggunakan kriteria tertentu. (Sugiyono, 2011) mengemukakan bahwa teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan yang ditentukan untuk pengambilan sampel adalah siswa usia 18 – 25 tahun yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen yang disusun oleh Agung Nugroho. yang berjudul “Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK UNY”. Sejatinya tes tersebut diperuntukkan bagi mahasiswa. Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan pencak silat oleh Agung Nugroho sebagai berikut. Urutan pelaksanaan masing-masing item tes, yaitu: (1) Melakukan tendangan lurus/depan selama 20 detik, (2) Melakukan tendangan samping/T selama 20 detik, (3) Melakukan tendangan sabit selama 20 detik, (4) Melakukan koordinasi tendangan disusul pukulan selama 20 detik.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2011), yaitu analisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Setelah empat butir tes selesai dilakukan, maka akan didapatkan hasil perolehan data mentah. Kemudian perolehan dari masing- masing tes tersebut diubah menjadi Tscore terlebih dahulu.

$$T = 50 + (10 * Z)$$

Keterangan :

Z = Skor standar

Berdasarkan empat hasil komponen tes yang telah diubah menjadi Tscore kemudian dijumlahkan untuk mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Kategori

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Sudijono, 2011)

Keterangan:

M = nilai rata-rata (mean)

X = skor

SD = standar deviasi

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini data akan ditampilkan dalam bentuk persentase angka. Untuk memperoleh frekuensi relatif/angka persen maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus sebagai berikut: (Sudijono, 2012: 43).

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

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari pengambilan data, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data dengan proses persentase. Langkah selanjutnya adalah menyajikan data tersebut untuk mengungkapkan pola atau kecenderungan yang ada. Hal ini bertujuan untuk menyajikan tendensi nilai seperti rata-rata (mean), median, modus, nilai tertinggi, nilai terendah, dan simpangan baku digunakan. Selain itu, data juga disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang (histogram). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 pada penghitungan tendensi data penelitian:

Tabel 2. Tendensi Data Penelitian Keterampilan Dasar Pencak Silat

Sampel	Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat			
	Tendangan Lurus	Tes Tendangan Samping	Tes Tendangan Sabit	Tes Koordinasi Pukulan
Mean	8,15	7,4	8,6	27,6
Median	8	7	8	27
Modus	8	6	8	26
Max	11	10	12	31
Min	6	6	6	24
Standar Deviasi	1,235920709	1,280624847	1,8547237	2,03469899

Berdasar pada tabel 2 ditemukan tendensi data dari masing-masing hasil tes. tabel diatas menunjukkan nilai pada tes sebagai berikut: (1) tendangan lurus memiliki nilai *mean* = 8,15, median = 8, modus = 8, nilai maksimal = 11, nilai minimal = 6, dan standa deviasi = 1,236, (2) tendangan samping memiliki nilai *mean* = 7,4, median = 7, modus = 6, nilai maksimal = 10, nilai minimal = 6, dan

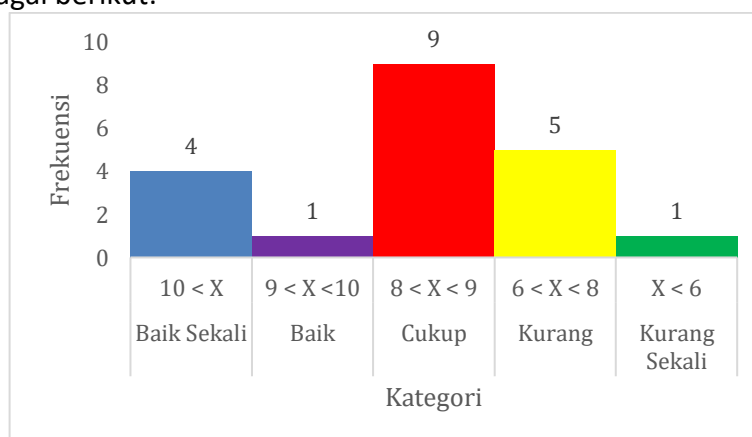
standa deviasi = 1,280, (3) tendangan sabit memiliki nilai *mean* = 8,6, median = 8, modus = 8, nilai maksimal = 12, nilai minimal = 6, dan standa deviasi = 1,855, (4) koordinasi pukulan memiliki nilai *mean* = 27,6, median = 27, modus = 26, nilai maksimal = 31, nilai minimal = 24, dan standa deviasi = 2,035.

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan histogram. Maka dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tendangan Lurus

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$10 < X$	4	4	20%
Baik	$9 < X < 10$	1	5	5%
Cukup	$8 < X < 9$	9	14	45%
Kurang	$6 < X < 8$	5	19	25%
Kurang Sekali	$X < 6$	1	20	5%
		20		100%

Berdasar tabel diatas ditemukan nilai tendangan lurus pencak silat dengan kategori baik sekali terdapat 4 frekuensi persentase 20%, kategori baik terdapat 1 frekuensi persentase 5%, kategori cukup terdapat 9 frekuensi persentase 45%, kategoru kurang terdapat 5 frekuensi persentase 25%, dan kategori kurang sekali terdapat 1 frekuensi persentase 5%. Jika di sajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



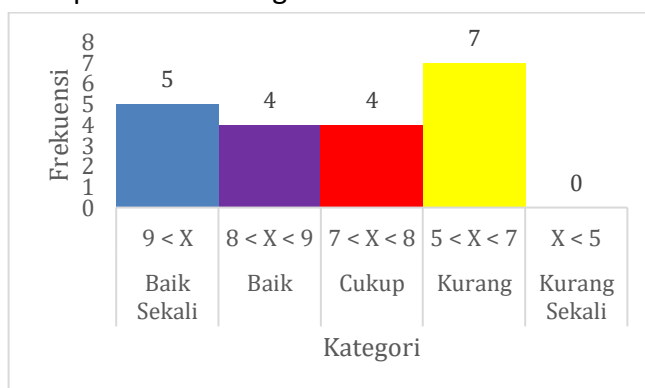
Gambar 1. Histogram Data Tendangan Lurus Pencak Silat

Selanjutnya data yang disajikan adalah hasil dari tes tendangan samping pencak silat. Tabel distribusi untuk penyajian data dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tendangan Samping

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$9 < X$	5	5	25%
Baik	$8 < X < 9$	4	9	20%
Cukup	$7 < X < 8$	4	13	20%
Kurang	$5 < X < 7$	7	20	35%
Kurang Sekali	$X < 5$	0	20	0%
		20		100%

Berdasar tabel diatas ditemukan nilai tendangan Samping pencak silat dengan kategori baik sekali terdapat 5 frekuensi persentase 25%, kategori baik terdapat 4 frekuensi persentase 20%, kategori cukup terdapat 4 frekuensi persentase 20%, kategori kurang terdapat 7 frekuensi persentase 35%, dan kategori kurang sekali terdapat 0 frekuensi persentase 0%. Jika di sajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Data Tendangan Samping Pencak Silat

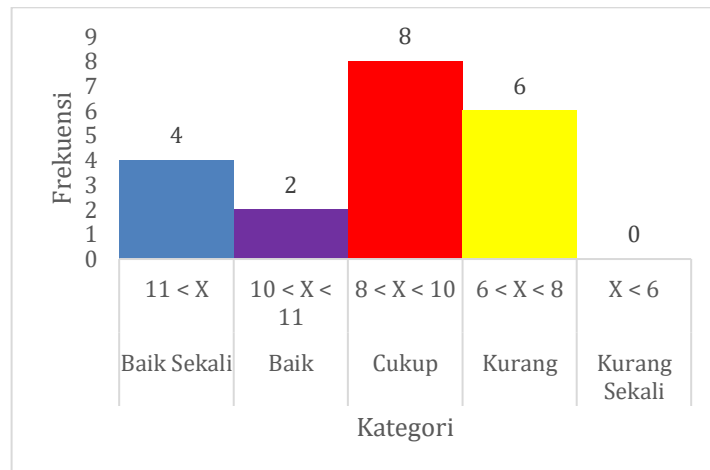
Data yang disajikan selanjutnya adalah data tendangan sabit pencak silat. Tabel distribusi frekuensi dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tendangan Sabit Pencak Silat

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$11 < X$	4	4	20%
Baik	$10 < X < 11$	2	6	10%
Cukup	$8 < X < 10$	8	14	40%
Kurang	$6 < X < 8$	6	20	30%
Kurang Sekali	$X < 6$	0	20	0%
		20		100%

Berdasar tabel diatas ditemukan nilai tendangan Samping pencak silat dengan kategori baik sekali terdapat 4 frekuensi persentase 20%, kategori baik terdapat 2 frekuensi persentase 10%, kategori cukup terdapat 8 frekuensi persentase 40%, kategori kurang terdapat 6 frekuensi persentase 30%, dan

kategori kurang sekali terdapat 0 frekuensi persentase 0%. Jika di sajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



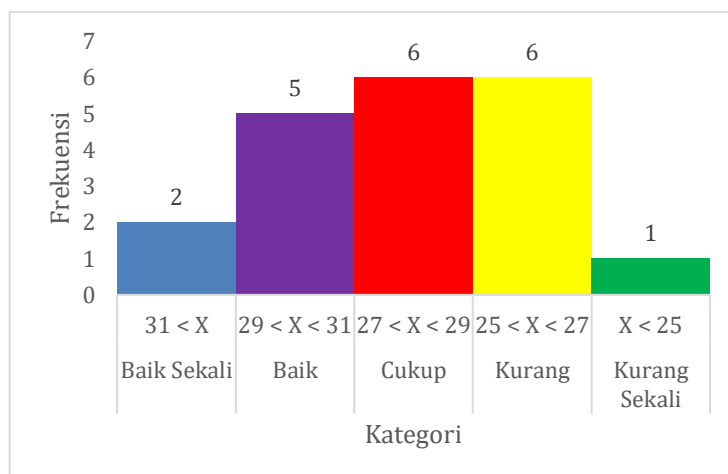
Gambar 3. Histigram Data Tendangan Sabit Pencak Silat

Selanjutnya penyajian data koordinasi pukulan pencak silat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Pukulan Pencak Silat

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$31 < X$	2	2	10%
Baik	$29 < X < 31$	5	7	25%
Cukup	$27 < X < 29$	6	13	30%
Kurang	$25 < X < 27$	6	19	30%
Kurang Sekali	$X < 25$	1	20	5%
		20		100%

Berdasar tabel diatas ditemukan nilai tendangan Samping pencak silat dengan kategori baik sekali terdapat 2 frekuensi persentase 10%, kategori baik terdapat 5 frekuensi persentase 25%, kategori cukup terdapat 6 frekuensi persentase 30%, kategori kurang terdapat 6 frekuensi persentase 30%, dan kategori kurang sekali terdapat 1 frekuensi persentase 5%. Jika di sajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



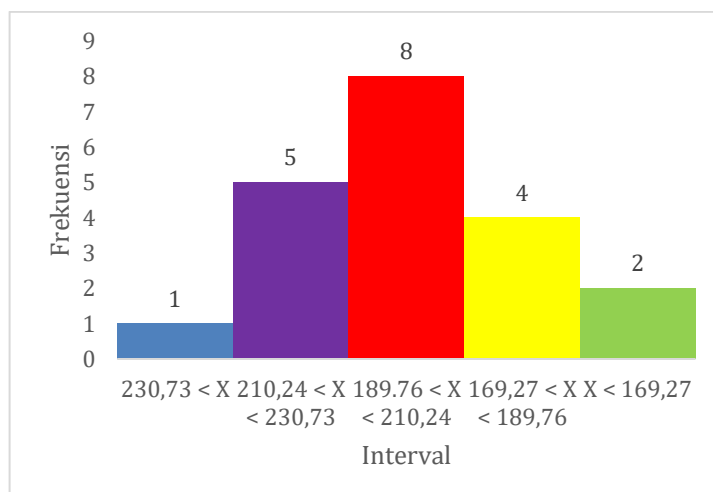
Gambar diatas Histogram Data Koordinasi Pukulan Pencak Silat

Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan T Score, pengkategorisasian norma dan analisis persentase. Pengkategorisasian norma dilakukan untuk menganalisis data penelitian sesuai dengan kategori masing-masing. Dalam penelitian ini menggunakan 5 kategori norma yang didapatkan dari penghitungan rumus kategorisasi norma 5 kategori. Setelah melakukan analisis maka didapatkan kategorisasi norma keterampilan dasar pencak silat sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Norma Keterampilan Dasar Pencak Silat

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	Sangat Baik	$230,73 < X$	1	1	5%
2	Baik	$210,24 < X < 230,73$	5	6	25%
3	Sedang	$189,76 < X < 210,24$	8	14	40%
4	Kurang	$169,27 < X < 189,76$	4	18	20%
5	Sangat Kurang	$X < 169,27$	2	20	10%
Jumlah			20		100%

Berdasar pada tabel diatas tentang kategorisasi norma keterampilan dasar pencak silat ditemukan sebagai berikut: (1) kategori sangat baik memiliki frekuensi sebanyak 1 dengan ersentase 5%, (2) kategori baik memiliki frekuensi sebanyak 5 dengan persentase 25%, (3) kategori cukup memiliki frekuensi sebanyak 8 dengan persentase 40%, (4) kategori kurang memiliki frekuensi sebanyak 4 dengan persentase 20%, dan (5) katgeori kurang sekali memiliki frekuensi sebanyak 2 dengan persentase 10%. Jika disajikan dalam bentuk histogram maka dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Keterampilan Dasar Pencak Silat

Setelah melakukan pengkategorisasian norma pada data keterampilan dasar pencak silat maka dilakukan analisis persentase pada masing-masing data. Analisis persentase dilakukan dengan memasukan pada rumus persentase atau diambil dari frekuensi relatif pada masing-masing data. Setelah melihat dari penyajian serta pengkategorisasian norma yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan melalui tabel berikut:

Tabel 8. Kesimpulan Analisis Persentase Keterampilan Dasar Pencak Silat

No	Kategori	Frekuensi Relatif				
		Tendangan Lurus	Tendangan Samping	Tendangan Sabit	Koordinasi Pukuan	Keterampilan Dasar Pencak Silat
1	Sangat Baik	5%	25%	20%	10%	5%
2	Baik	10%	20%	10%	25%	25%
3	Sedang	15%	20%	40%	30%	40%
4	Kurang	20%	35%	30%	30%	20%
5	Sangat Kurang	25%	0%	0%	5%	10%

Berdasar pada tabel diatas yaitu kesimpulan analisis persentase ditemukan masing-masing data tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, koordinasi pukuan, dan keterampilan dasar pencak silat. Deskripsi dari tabel diatas adalah sebagai berikut:

Berdasar pada tabel diatas ditemukan data tendangan lurus dengan kategori baik sekali 5%, kategor Baik 10%, kategori Cukup 15%, Kategori kurang 20%, kategori sangat kurang 25%. Persentase terbesar pada tendangan lurus pencak silat masuk kategori sangat Kurang yaitu 25%. Maka dapat dikatakan tendangan lurus siswa PSHT Tarokan masuk dalam kategori **Kurang Sekali**.

Analisis Persentase Tendangan Samping

Berdasar pada tabel diatas ditemukan data tendangan samping dengan kategori baik sekali 25%, kategor Baik 20%, kategori Cukup 20%, Kategori kurang 35%, kategori sangat kurang 0%. Persentase terbesar pada tendangan samping pencak silat masuk kategori Kurang yaitu 35%. Maka dapat dikatakan tendangan Samping siswa PSHT Tarokan masuk dalam kategori **Kurang**

Berdasar pada tabel diatas ditemukan data tendangan sabit dengan kategori baik sekali 20%, kategor Baik 10%, kategori Cukup 40%, Kategori kurang 30%, kategori sangat kurang 0%. Persentase terbesar pada tendangan sabit pencak silat masuk kategori sangat Cukup yaitu 40%. Maka dapat dikatakan tendangan Sabit siswa PSHT Tarokan masuk dalam kategori **Cukup**

Analisis Persentase Koordinasi Pukulan

Berdasar pada tabel diatas ditemukan data Koordinasi Pukulan dengan kategori baik sekali 10%, kategor Baik 25%, kategori Cukup 30%, Kategori kurang 30%, kategori sangat kurang 5%. Persentase terbesar pada koordinasi pukulan pencak silat masuk kategori sangat Cukup dan Kurang yaitu 30%. Maka dapat dikatakan Koordinasi Pukulan siswa PSHT Tarokan masuk dalam kategori **Cukup**.

Analisis Persentase Keterampilan Dasar Pencak Silat

Berdasar pada tabel diatas ditemukan data Keterampilan dasar pencak silat dengan kategori baik sekali 5%, kategor Baik 25%, kategori Cukup 40%, Kategori kurang 20%, kategori sangat kurang 10%. Persentase terbesar pada keterampilan dasar pencak silat masuk kategori sangat Kurang yaitu 25%. Maka dapat dikatakan keterampilan dasar pencak silat siswa PSHT Tarokan masuk dalam kategori **Cukup**

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis persentase keterampilan pencak silat siswa PSHT Tarokan, terlihat bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori "Sangat Kurang" untuk tendangan lurus (25%) dan kategori "Kurang" untuk tendangan samping (35%), menunjukkan perlunya peningkatan signifikan dalam kedua keterampilan ini. Tendangan sabit menunjukkan hasil yang lebih baik dengan mayoritas berada dalam kategori "Cukup" (40%), menandakan bahwa meskipun masih perlu peningkatan, keterampilan ini relatif lebih baik. Koordinasi pukulan menunjukkan distribusi yang seimbang antara kategori "Cukup" dan "Kurang" (masing-masing 30%), sedangkan keterampilan dasar pencak silat sebagian besar berada dalam kategori "Cukup" (40%). Secara keseluruhan, analisis ini menunjukkan bahwa siswa PSHT Tarokan memiliki keterampilan yang memadai dalam beberapa aspek, namun membutuhkan perbaikan khususnya dalam tendangan lurus dan samping.

Hasil dari analisis diatas menjadikan dasar bahwa pentingnya keterampilan dasar dalam olahraga pencak silat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan tendangan lurus siswa PSHT Tarokan masih perlu banyak perbaikan.



Mayoritas siswa berada dalam kategori "Sangat Kurang" dengan persentase 25%, yang mengindikasikan bahwa banyak siswa belum menguasai teknik tendangan lurus dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya latihan yang intensif, metode pengajaran yang kurang efektif, atau mungkin juga karena kurangnya perhatian terhadap teknik dasar dalam latihan harian. Penting bagi pelatih untuk mengevaluasi kembali program latihan dan memastikan bahwa teknik tendangan lurus diajarkan dan dilatih dengan lebih fokus dan terstruktur.

DAFTAR RUJUKAN

- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Husein, M, Akbar, A., & Sugito. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Kota Kediri*.
- Kadir, S., Dulanim, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). EVALUASI KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET KARATE. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>
- Nurkholis, Moh., W. (2015). IMPLEMENTASI NILAI – NILAI PEMBENTUKAN SIKAP DALAM PENCAK SILAT TERHADAP PERILAKU MAHASISWA PRODI PENJASKESREK UNP KEDIRI. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.
- Priangga Putra, I., Ahmad Muharram, N., & Husein Allsabab, M. A. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177–186. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1673>
- Puspodari, Setijono, H., Wiriawan, O., Arfanda, P. E., Raharjo, S., Muharram, N. A., Himawanto, W., Allsabab, M. A. H., & Koestanto, S. H. (2022). Comparison of the Effect of High Impact Aerobic Dance Exercise Versus Zumba on Increasing Maximum Oxygen Volume in Adolescent Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 166–172. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.03>
- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12.
- Sinulingga, A., Kasih, I., & Natas Pasaribu, A. M. (2023). Development of sensory media-based reaction speed training forms. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.18763
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. In *Anas Sudijono*. <https://doi.org/10.14746/gl.2011.37.3>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.