MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) *Special Issue National Conference*, pp. 229-242
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Meningkatkan keterampilan tendangan sabit menggunakan ban karet bekas pesilat remaja perguruan PSHT

Improving the skills of crescent kicks using used rubber tires from young PSHT martial artists

Giatun Safitripuspasri[1], Sunarno Basuki[2], Herita Warni[3]
[1,2,3] Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indoensia
Email: 2320129320004@mhs.ulm.ac.id[1], sunarno.basuki@ulm.ac.id[2]
hwarni@ulm.ac.id[3]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit dengan menggunakan ban karet bekas pada pesilat remaja perguruan PSHT yang sangat diperlukan para pesilat disegala kondisi agar mereka dapat melakukannya dengan baik dan benar sesuai dengan kaidah yang berlaku. Metode Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), yang dilakukan sebanyak dua siklus dengan enam kali pertemuan setiap siklus. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pesilat pencak silat perguruan PSHT Cindai Alus Cabang Banjar Martapura yang berjumlah 100 orang pesilat dan peneliti menetapkan 24 orang pesilat remaja kelompok umur 13-15 tahun yang ditetapkan sebagai sampel. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu Pretest keterampilan tendangan sabit pencak silat para remaja dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75. Pada Pretest diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 20,83%, sedangkan rata-rata hasil dari siklus 1 sebesar 70,83 % dan siklus II sebesar 87,5%, dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 16,7 % dengan nilai keberhasisalan 75. Hal ini menunjukan adanya peningkatan keterampilan dalam melakukan tendangan sabit pencak silat pada pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Cabang Banjar Martapura. Sehingga secara umum peneliti tidak perlu melanjutkan penelitian.

Kata kunci: Keterampilan; Tendangan Sabit; Karet Ban Bekas; Pencak Silat

This research aims to improve sickle kick skills using used rubber tires for young PSHT college martial artists, which is very necessary for martial artists in all conditions so that they can do it well and correctly in accordance with applicable rules. Sports Action Research Method (PTO), which was carried out in two cycles with six meetings per cycle. The population used in this research were 100 pencak silat fighters from the PSHT Cindai Alus Banjar Martapura Branch and the researchers determined 24 teenage martial artists in the 13-15 year age group as the sample. The research results obtained were the pretest of the pencak silat sickle kick skills of teenagers with the condition that it was said to be complete if it reached a score of 75. In the pretest, the number of completeness was 20.83%, while the average result from cycle 1 was 70.83% and cycle II amounted to 87.5%, thus there was an increase of 16.7% with a success score of 75. This shows an increase in skills in performing pencak silat crescent kicks among young martial artists from PSHT Cindai Alus, Banjar Martapura Branch. So in general researchers do not need to continue research.

Keywords: *skills; sickle kicks; used tire rubber; pencak silat*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 11 Nopember 2024
Disetujui : 22 Desember 2024
Tersedia secara *online* Desember 2024
Doi:
http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20934

Alamat Korespondesi:

Giatun Safitripuspasri
Magister Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat
Email: 2320129320004@mhs.ulm.ac.id

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah gerak serang membela diri berupa tarian dan irama dengan peraturan (adat kesopanan), dan dapat dijadikan sebagai pertunjuk (Lestari et al., 2023), sedangkan menurut Wicaksono et al. (2020) Pencak Silat

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan segalasa usia di tingkat lokal, nasional, regional bahkan internasional (Rosmawati et al., 2019). Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada cabang olahraga pencak silat pun terdiri dari beberapa jenis tendangan yaitu: Tendangan Lurus, Tendangan T, Tedangan Kuda, Tendangan Sabit dan masih banyak lagi (Lihawa et al., 2022). Tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan komponen yang paling dominan baik saat melakukan serangan maupun belaan (Hidayat et al., 2023). Sedangkan menurut Sutopo (2022) menyatakan teknik serangan dengan menggunakan kaki meliputi, tendangan putar atau belakang tendangan samping, dan tendangan sabit.

Tendangan merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan (Hidayat & Haryanto, 2021). Selain itu Tendangan adalah pola gerakan dengan sifat tertentu yang mempengaruhi anggota tubuh. Artinya, anggota tubuh tersebut digunakan sebagai senjata untuk melancarkan serangan terhadap target di tubuh musuh (Abimanyu & Yusradinafi, 2021). Tendangan Sabit merupakan tendangan yang efektif untuk mencetak nilai atau poin, sehingga sangat nyaman digunakan untuk serangan balik ketika serangan lawan sudah berhasil dihindari (Ananzar & Mistar, 2022). Tendangan sabit merupakan teknik menyerang yang sering kali dipergunakan dalam pertandingan pencak silat. Sehingga kemampuan tendangan sabit dapat mempengaruhi peforma atlit dalam bertanding. Sedang menurut (Rosmawati et al., 2019).Tendangan sabit adalah salah satu teknik mengayunkan kaki dari luar ke dalam Keefektifan tendangan sabit dalam pertandingan diperkuat dengan pernyataan Maulana & Wijaya (2018) bahwa Tendangan sabit adalah tendangan yang paling mudah di lakukan, yaitu membentuk sabit, setengah lingkaran atau seperti huruf “C” pergerakan dilakukan dari pangkal paha kemudian hentakan bagian lutut hingga ujung kaki dan perkenaanya bagian punggung kaki ke bagian dada atau perut lawan. Keunggulan dari tendangan sabit ini ialah merupakan tendangan yang efektif untuk mencetak nilai atau poin, sehingga sangat nyaman digunakan untuk serangan balik ketika serangan lawan sudah berhasil dihindari (Ananzar & Mistar, 2022).

Keterampilan tendangan sabit adalah gerakan yang dilakukan dengan sebelah kaki atau satu kaki diangkat, sedangkan kaki yang satunya sebagai tumpuan dengan melecutkan tendangan pada sasaran pinggang dan tungkai dimana sasarannya dari samping dan perkenaannya pada saat menendang yaitu punggung kaki Octavia dan Mardela (2019) sedangkan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada keterampilan dasar yang dapat mewakili

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir gerakan, dan (c) ketepatan gerak (Yudha, 2019). Model latihan dengan menggunakan karet ban memiliki sifat elastitas dan gaya pegas, sifat yang elastitas ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfatkan gaya tarik kembali oleh karet ban itu sendiri. Menurut Murza et al. (2022) menyatakan bahwa kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan gaya pegas sifat elastisitas karet ban. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningaktakn kecepatan. Model ini dapat digunakn dalam pembelajaran bidang olahraga. Salah satunya yaitu olahraga cabang beladiri pencak silat.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti berhadap salah satu kegiatan Latihan pencak silat perguruan PSHT di Cindai Alus Cabang Banjar Martapura yang dibawah tanggung jawab bapak Murjito Apriyadi selaku ketua Cabang Banjar Martapura. Sarana dan prasarana termasuk baik dan lengkap sehingga mendorong para pesilat untuk berprestasi. Para pesilat remaja berlatih 3 kali dalam seminggu yaitu pada malam selasa, malam kamis, dan malam sabtu. Terlepas dari itu peneliti memperhatikan dan mengamati pesilat yang sedang berlatih pencak silat dengan salah satu. Teknik tendangan sabit, dimana para pesilat sedang bergiliran melakukan Teknik tendangan sabit. Peneliti melihat masih banyak para pesilat yang melakukan tendangan sabit memiliki beberapa kekurangan yaitu dalam hal kurang terampil untuk ketepatan pada sasaran dalam melakukan tendangan sabit tersebut. Peneliti juga melakukan tes awal sebagai uji coba pada para pesilat remaja baik putra dan putri usia 13-15 tahun, dan hasil yang dilakukan oleh pesilat remaja berjumlah 24 orang dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75. Tapi pada kenyataannya sewaktu dilakukan tes awal diperoleh hanya jumlah ketuntasan sebesar 20,83% atau 5 orang yang tuntas sedangkan yang belum tuntas 70,17% atau 21 orang pesilat yang tidak tuntas. Sebagaian besar pesilat mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan sabit. Peneliti melihat ada beberapa kelemahan yang dapat diidentifikasi tendangan sabit yang dilakukan para pesilat tersebut terlihat kurang tepat mengenai sasaran dan kurang maksimal, kurangnya keseimbangan pada saat mengangkat kaki dan belum tepatnya tendangan mengenai sasaran setinggi samping perut lawan. Hal tersebut terjadi karena kondisi pesilat belum terlatih dengan benar, pesilat kurang memehami Teknik tendangan yang sesuai dengan peraturan pencak silat, kurang alat bantu yang aman dan tidak membahayakan pesilat sesuai yang diharapkan sehingga menyebabkan kurang berhasilnya dalam pelaksanaan pelatihan keterrampilan teknik tendanga sabit pencak silat. Pada pesilat tersebut masih dikatakan kurang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan sabit yaitu: 1) Pada

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

saat melakukan tendangan kita sudah bisa memastikan bahwa jarak target dan jarak penendang sudah pas. 2) Keseimbangan tungkai yang menjadi tumpuan harus lurus dan tidak bengkok. 3) Tungkai yang menjadi alat penyasar untuk menendang harus lurus. 4) Melakukan tendangan sabit dengan menggunakan lintasan dari luar berputar kedalam menuju target dengan posisi putaran 180 °. 7) Putaran saat melakukan tendangan disusul dengan putaran pinggul. 8) Setelah melakukan tendangan tungkai yang menjadi alat penyasar pada tendangan akan terjatuh di depan dan membentuk Kembali sikap pasang (Lihawa et al., 2022).

Dalam hal tersebut maka timbul pemikiran peneliti untuk Meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit dengan menggunakan Ban Karet bekas Pada Pesilat Remaja Perguruan PSHT di Cindai Alus Cabang Banjar Martapura, dengan menerapkan salah satu bentuk Latihan yang sederhana, dengan memanfaatkan barang bekas disekitar tempat tinggal para pesilat berupa karet ban bekas, namun tetap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Teknik tendangan sabit karet ban bekas yang digunakan sepanjang 2 meter, lalu diikat di kedua kaki kiri dan kanan sehingga menjadi hanya 1 meter kemudian digunakan untuk menendang pada target sasaran pada sansak sebanyak 5-10 kali kaki kanan dan kiri secara bergantian, tendangan ini dilakukan bermanfaat untuk mengetahui tinggi dan sasaran tentangan yang dilaksanakan oleh pesilat remaja mampu melatih keterampilan tendangan sabit diperguruan PSHT Cindai Alus cabang Banjar Martapura.

METODE

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest postest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan postest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Prasetyo, 2016), sedangkan Desain PTK/PTO dibuat dengan menggunakan desain Stephen Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat komponen di setiap langkah: 1) persiapan, 2) tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi (Persada et al., 2023). Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada tanggung iawabnya dari metodelogi penelitian, pada penelitian ini dilakukan melalui Pretes, dan melalui siklus sebanyak dua kali siklus yang masing-masing enam kali pertemuan. Menurut Rosmawati et al. (2019) Populasi adalah subjek penelitian Area generalisasi terdiri dari: Objek-objek yang memiliki ciri dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dari situ ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pesilat pencak silat perguruan PSHT Cindai Alus Cabang Banjar Martapura yang berjumlah 100 orang terdiri dari 25 orang usia

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

anak-anak, 10 orang perempuan dan 15 orang laki-laki, 24 orang pesilat remaja terdiri dari 8 orang Perempuan dan 16 orang laki-laki, dan pesilat dewasa 50 orang terdiri dari 5 orang Perempuan dan 45 laki-lakidengan jumlah pesilat remaja 24 orang sebagai sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Nuraziz et al., 2024). Sampling adalah teknik (prosedur atau perangkat) yang digunakan oleh peneliti untuk secara sistematis memilih sejumlah item atau individu yang relatif lebih kecil (subset) dari populasi yang telah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan subjek (sumber data) untuk observasi atau eksperimen sesuai tujuan. dari studiny (Sutopo, 2021).

Tujuan pengambilan sampel biasanya untuk memilih sampel yang representative, dimana sampel yang representatif adalah sampel yang mirip dengan populasi dari mana sampel itu berasal (Lihawa et al., 2022). Tempat dan waktu penelitian ini yaitu pada tanggal 22 April 2024 di Padepokan Cindai Alus. Teknik penelitian yang digunakan adalah Teknik sampling Teknik *purposive* atau Teknik pertimbangan. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, instrument penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Lihawa et al., 2022). Sedangkan menurut Misno (2023) instrumen adalah alat pengumpul data. Instrumen yang *valid* berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu *valid*. Valid artinya instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Anwar et al., 2022).

Kisi-kisi Instrumen yang digunakan untuk mengukur Keterampilan tendanan sabit sebagai berikut:

Tabel 1 kisi-kisi instrumen penelitian

Jenis Analisis	Indikator
Tendangan Sabit	Sikap Awal 1. Pandangan kedepan 2. Sikap pasang kiri depan (kaki kiri kedepan) 3. Kaki kanan berada dibelakang 4. Tangan Kanan berada didepan dada tangan kiri berada didepan bagian bawah 5. Tangan kiri terbuka 6. Tangan kanan agak menempel 7. Sudut tangan Kanan berada pada sudut 45 ° 8. Sudut tangan kiri berada pada 134 ° 9. Sudut tungkai depan (kaki kiri) 140 ° 10.Sudut tungkai belakang (kaki kanan) 149 ° 11. Posisi badan agak condong kedepan Pelaksanaan 1. Telapak kaki kiri melakukan gesekan ke arah kiri sebesar 45 ° 2.Lutut kaki kanan di angkatberputar setengah lingkaran dari luar ke dalam

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

	3.Pinggul mngikuti putaran kaki 180 ° 4. Punggung kaki kanan menyasarf target atau sasaran 5. Pada saat perkenaan pada target kaki kanan dan kiri menghasilkan sudut 105 ° 6. Badan Kebelakang 7. Dan kaki belakang jinjit 8. Tangan kanan berada di pinggul kanan 9. Tangan kiri berada didepan dada alat penyasar punggung kaki Sikap Akhir Setelah impek dengan pencing, kaki ditarik dan kembali disikap pasang.

Berdasarkan kriteria di atas akan di rumuskan dengan teori Anas Sudjiono (Lihawa et al., 2022), Rumus yang digunakan:

$$X=F/N \times 100$$

Keterangan:
X = Prosentase yang dicari
F = Nilai Prolehan
N = Jumlah Sampel

Analisis menggunakan teknik kualitatif lugas untuk mencakup tahapan-tahapan tersebut, padahal hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran bersifat kualitatif yaitu; 1) Merangkai data, 2) meringkas, 3) menklafikasikan, dan menyimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dalam hal ini yaitu data dari hasil keterampilan tendangan sabit pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Martapura dengan memberikan Pretest yaitu tes keterampilan tendanga sabit. Adapun Pretes dilakukan sebelum pesilat remaja mendapatkan latihan menggunakan karet ban bekas supaya peneliti dapat mengetahui hasil keterampilan tendangan yang dimiliki oleh pesilat, dan dilakukan posttes setelah pesilat diberikan Latihan menggunakan karet ban bekas dengan cara observasi langsung menggunakan Teknik sampling, Teknik purposive atau Teknik pertimbangan.

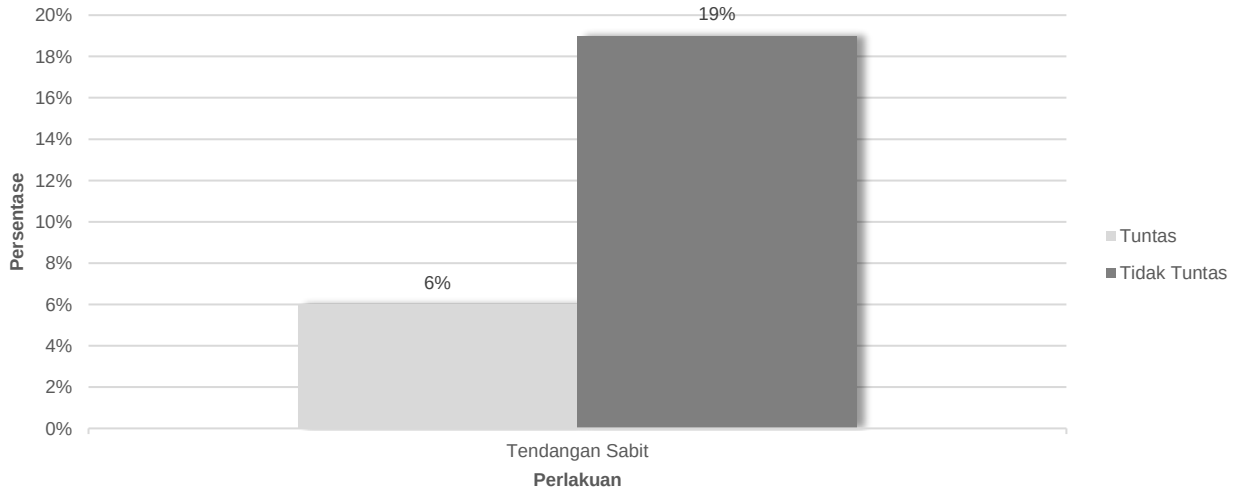
Sebelum diberikan perlakuan *(treatment)* berupa Latihan menggunakan karet bekas. pesilat terlebih dahulu melakuan Pretes dengan melakukakan tes keterampilan tendangan sabit sebanyak 5 kali tendangan kaki kanan dan 5 kali tendangan aki kiri. Dari hasil pretest praktek tendangan sabit yang dilakukan dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 2. Hasil *pretest* tendangan sabit

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (orang)	Presentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	6	20,88%	75%
Tidak Tuntas	19	79,12%	
Jumlah Siswa	24	100%	

Berdasarkan table 1.1 diatas, dapat diketahui bahwa dari data pretest pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Martapura yang melakukan tes keterampilan tendangan sabit dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75, dari 24 orang sampel, setelah diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 20,83%, dari 6 orang pesilat dan yang tidak tuntas 79,12% atau 19 orang. Maka selanjutnya dapat digambarkan dalam bentuk diagram untuk pretest sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil rekapitulasi pretes tendangan sabit pesilat remaja

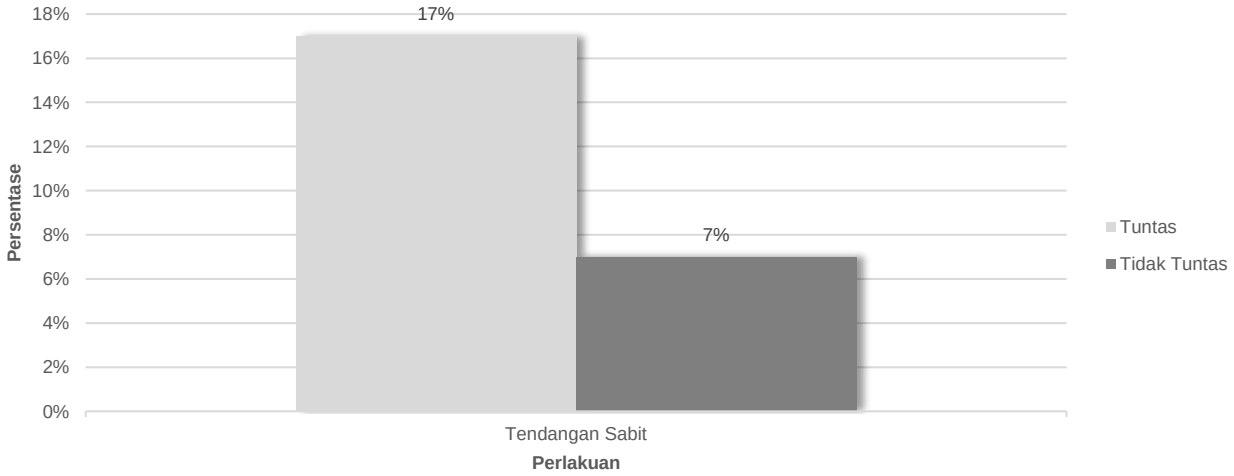
Setelah pesilat remaja melakukan pretest dan diberikan perlakukan berupa Latihan menggunakan ban karet bekas. Selanjutnya pesilat melakukan Latihan 6 kali Latihan selam 2 minggu, kemudian peneli melakukan tes kembali di siklus I untuk mendapatkan hasil dari siklus I. Setelah dilakukan tes pada siklus I pesilat remaja melakukan tes keterampilan tendangan sabit sebanyak 5 kali untuk kaki kanan dan 5 kali untuk kaki kiri, dengan ketuntasan 75, dari 24 orang sampel. Maka didapatkan hasil ketuntasan sebesar 70,83% atau 17 orang yang dikatakan tuntas dan 29,17% atau 7 orang tidak tuntas.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 3. Hasil dari siklus I

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (orang)	Presentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	17	70,83%	75%
Tidak Tuntas	7	29,17%	
Jumlah Siswa	24	100%	

Berdasarkan table 1.2 diatas, dapat diketahui bahwa dari data Siklus I pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Martapura yang melakukan tes keterampilan tendangan sabit dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75, dari 24 orang sampel, setelah diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 70,83%, dari 17 orang pesilat dan yang tidak tuntas 29,17%. Maka selanjutnya dapat digambarkan dalam bentuk diagram untuk Siklus I sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil rekapitulasi siklus I tendangan sabit pesilat remaja

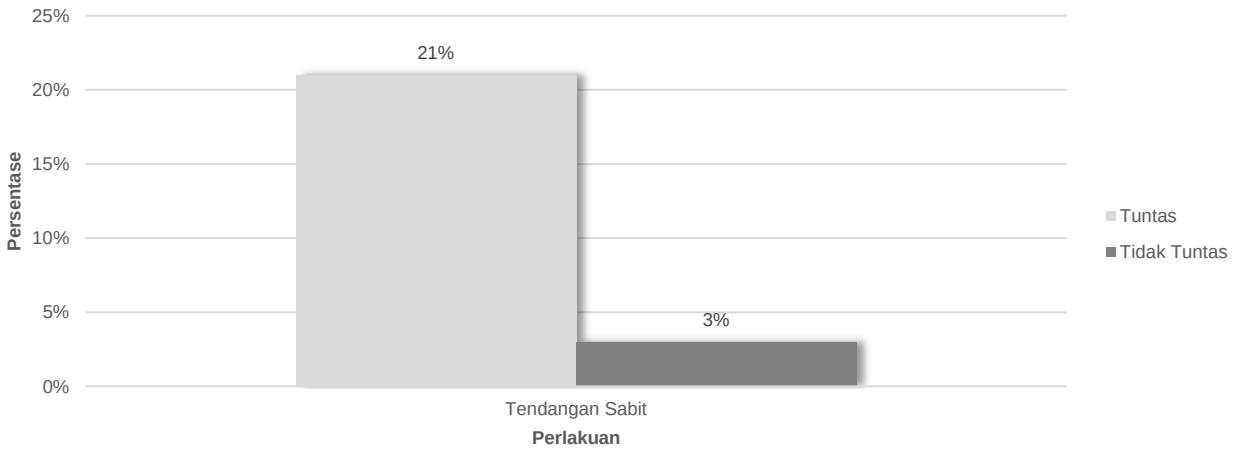
Setelah pesilat remaja melakukan tes tendangan sabit pada siklus I dan ditambah lagi perlakukan berupa Latihan menggunakan ban karet bekas. Selanjutnya pesilat melakukan Latihan 6 kali Latihan selam 2 minggu, kemudian peneli melakukan tes kembali di siklus II untuk mendapatkan hasil dari siklus II. Setelah dilakukan tes pada siklus II pesilat remaja melakukan tes keterampilan tendangan sabit sebanyak 5 kali untuk kaki kanan dan 5 kali untuk kaki kiri, dengan ketuntasan 75, dari 24 orang sampel. Maka didapatkan hasil ketuntasan sebesar 87,5 % atau 21 orang yang dikatakan tuntas dan 12,5 % atau 3 orang tidak tuntas dari 24 sampel pesilat remaja.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 2. Hasil dari siklus ii

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (orang)	Presentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	21	87,5%	75%
Tidak Tuntas	3	12,5%	
Jumlah Siswa	24	100%	

Berdasarkan table 1.2 diatas, dapat diketahui bahwa dari data tes siklus II pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Martapura yang melakukan tes keterampilan tendangan sabit dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75, dari 24 orang sampel, setelah diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 87,5%, dari 21 orang pesilat dan yang tidak tuntas 12,5% dari 3 orang. Maka selanjutnya dapat digambarkan dalam bentuk diagram untuk Siklus II sebagai berikut:



Gambar 3. Hasil rekapitulasi siklus II tendangan sabit pesilat remaja

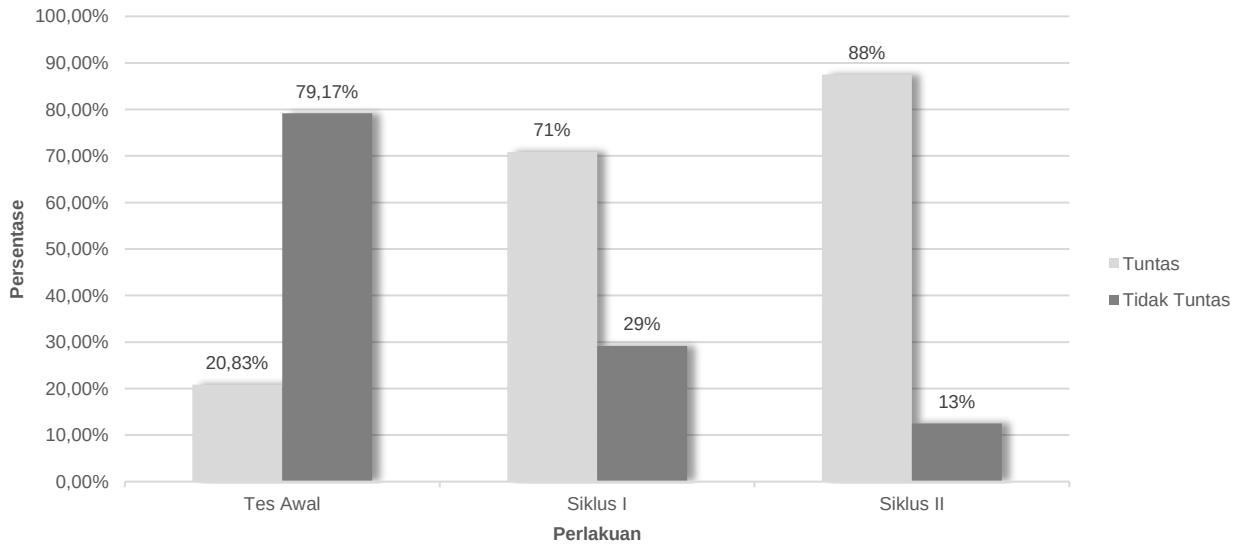
Setelah pesilat remaja melakukan pretest, Siklus I dan Siklus II terhadap hasil tendangan. Dengan mengacu pada tingkat ketuntasan 75 dari 24 orang pesilat remaja yang dijadikan sampel. pada Pretest menunjukkan jumlah ketuntasan sebesar 20,83%, dari 6 orang pesilat dan yang tidak tuntas 79,12% atau 19 orang. Pada Siklus I ketuntasan sebesar 70,83% atau 17 orang yang dikatakan tuntas dan 29,17% atau 7 orang tidak tuntas, dan pada Siklus II diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 87,5%, dari 21 orang pesilat dan yang tidak tuntas 12,5% dari 3 orang.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 4. Hasil ketuntasan pretest, siklus I, dan siklus II tendangan sabit sebagai berikut:

Ketuntasan Belajar	*Pretest*		Siklus I		Siklus II		Indikator Keberhasilan
	Jumlah Atlet	Persentase	Jumlah Atlet	Persentase	Jumlah Atlet	Persentase	
Tuntas	5	20,83%	17	70,83%	21	87,5%	75 %
Tidak Tuntas	19	79,17%	7	29,17%	3	12,5%	
Total	24	100%	24	100%	24	100%	

Berdasarkan table 1.3 diatas, dapat diketahui bahwa dari data *Pretest*, Siklus I tes siklus II pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Martapura yang melakukan tes keterampilan tendangan sabit dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75, dari 24 orang sampel, pada Pretest menunjukkan jumlah ketuntasan sebesar 20,83%, dari 6 orang pesilat dan yang tidak tuntas 79,12% atau 19 orang. Pada Siklus I ketuntasan sebesar 70,83 % atau 17 orang yang dikatakan tuntas dan 29,17% atau 7 orang tidak tuntas, dan pada Siklus II diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 87,5%, dari 21 orang pesilat dan yang tidak tuntas 12,5% dari 3 orang. Maka selanjutnya dapat digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4. Hasil rekapitulasi pretes, siklus I dan siklus II tendangan sabit pesilat remaja

Pada diagram diatas menunjukan adanya peningkatan keterampilan dalam melakukan tendangan sabit pencak silat pada pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Cabang Banjar Martapura dari mulai Pretes, sebagai tes keterampilan awal tendangan sabit dengan ketuntasan 75, pada pesilat remaja

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

kemudia diberi latihan dengan menggunakan karet ban bekas, kemudian dilakukan tes kembali berupa siklus I dan siklus II sehingga didapatkan peningkatan hasil yang signifikan, karena dilihat dari hasil tes yang dihasilkan maka penulis tidak melanjutkan kembali.

Dari uraian hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa melalui metode ban karet bekas dapat meningkatkan tendangan sabit pesilat remaja dengan bukti fakta bahwa melalui dua siklus dengan 6 kali pertemuan setiap siklus. Temuan yang didapatkan saat proses intervensi kepada pesilat berupa keterampilan meningkat, ketepatan tendangan pada sasaran meningkat, serta *power* daya ledak tendangan meningkat. Hasil ini sejalan dan relevan dengan hasil penelitian Nabila et al. (2021) yang mana juga sama menggunakan ban karet dalam latihan tendangan sabit yang menghasilkan bahwa latihan tendangan menggunakan ban karet berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pencak silat. Oleh karena itu, hasil penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian sebelumnya.

Implikasi dari penelitian tentang penggunaan ban karet bekas untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit dalam konteks perguruan PSHT remaja mencakup potensi untuk mempromosikan praktik daur ulang bahan-bahan bekas dalam pelatihan seni bela diri. Selain itu, penemuan ini dapat menginspirasi inovasi dalam metode pelatihan yang lebih ekonomis namun efektif, serta memberikan manfaat langsung berupa peningkatan keterampilan teknis atlet dan peningkatan kepercayaan diri dalam kompetisi. Secara lebih luas, penggunaan bahan daur ulang juga berpotensi mengurangi limbah dan mendorong pengembangan penelitian lanjutan dalam penggunaan bahan-bahan alternatif untuk peralatan olahraga.

KESIMPULAN

Penelitian dengan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat diperoleh yaitu Pretest pada keterampilan tendangan sabit pencak silat para remaja dengan ketentuan dikatakan tuntas apa bila mencapai nilai 75. Pada Pretest diperoleh jumlah ketuntasan sebesar 20,83%, sedangkan rata-rata hasil dari siklus 1 sebesar 70,83% dan siklus II sebesar 87,5%, dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 16,7% dengan nilai keberhasisalan 75. Hal ini menunjukan adanya peningkatan keterampilan dalam melakukan tendangan sabit pencak silat pada pesilat remaja perguruan PSHT Cindai Alus Cabang Banjar Martapura. sesudah diberi latihan dengan menggunakan karet ban bekas.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu, A., & Yusradinafi, Y. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Bands, Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pion, 1*(1), 44-53. https://doi.org/10.22437/jp.v1i1.14396

Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi, 5*(1), 9-19. https://mail.ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/6082

Anwar, S., Hidayat, I., & Pratama, L. (2022). Pengaruh Latihan Push-Up dan Latihan menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Zuki pada Kohai UKM Perguruan Inkai di Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani, 1*(1), 1-6. https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/article/view/2522

Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching, 3*(2), 74-80. https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338

Hidayat, S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Nugroho, H. (2023). Latihan total body resistance exercise pencak silat. *Jurnal Patriot, 5*(4), 186-196. https://doi.org/10.24036/patriot.v5i4.988

Lestari, G., Arafat, Y., & Lanos, M. E. C. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka. *Jurnal Dunia Pendidikan, 4*(1), 199-209. https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i1.1473

Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 1*(1), 139-146. https://doi.org/10.15294/inapes.v1i0.40790

Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit pada Atlet pencak Silat SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal (JSCAJ), 1*(1), 23-33 https://doi.org/10.37905/jscaj.v1i1.16353

Octavia, H. N., & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putiah Harimau Campo. *Jurnal Patriot, 1*(1), 145-150. https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.168

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Maulana, A., & Wijaya, M. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018*. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*

Misno, M., Daryanto, Z. P., & Cahyadi, A. (2023). Pengembangan Media Buku Ajar Pencak Silat Berbasis Elektronik QR Code. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(11), 9342-9349. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2583

Murza, M., Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan pada cabang Olahraga Karatedi Dojo Balitan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 3*(2), 1-17. https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/751

Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Panggraita, N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4*(1), 77-88. https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5074

Nuraziz, M. H., Sugito, S., & Sukmana, A. A. (2024). *P*engaruh Latihan Plyometric Split Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said. *Jurnal Ilmiah: Sport Coaching and Education, 8*(1), 1-9. https://doi.org/10.21009/JSCE.08101

Persada, T. S. U., & Mashud, M., & Kahri, M. (2023). Kombinasi Metode Hurdle Drill dan Ladder Drill dalam Latihan Tendangan Nare Chagi pada Atlet Taekwondo Junior. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 22(4), 292-300.* http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16651

Prasetyo, J. (2016). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit.* Skripsi. Universitas Lampung.

Rahman, H., & Lesmana, K. Y. P. (2023). Latihan Teknik Juggling Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 11*(1), 16–23. https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.55845

Rosmawati, F., Darni, F., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana, 4*(1), 44-52. https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33

Sutopo, W. G. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti di Kabupaten Kebumen Tahun 2020.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

JUMORA: *Jurnal Moderasi Olahraga, 1*(01), 27–34. https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131

Sutopo, W. G. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Ma'arif NU 1 Bener. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi, 4*(1), 12-23, https://doi.org/10.53863/kst.v4i01.470

Wicaksono, L., Sardianto, T., & Utama, D. D. P. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat, *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 5*(2), 47-52. https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958

Yudha, M. B. S. (2019). *Analisis panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuer SMPN 12 Makassar*. Diploma thesis, Universitas Negeri Makassar.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)