

PENGEMBANGAN ALAT LATIHAN KECEPATAN TENDANGAN A DAN T UNTUK ATLET PENCAK SILAT KATEGORI DEWASA PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE CABANG PACITAN PUSAT MADIUN

Kurniana Yusuf Efendi¹, Nofa Arief Wibowo², Budi Dermawan³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: yusuffendi01@gmail.com¹, nofanwg@gmail.com², dermawan2507@gmail.com³

Abstrak: Pengembangan alat bantu latihan adalah alat yang bisa digunakan atlet sebagai peningkatan kecepatan tendangan A dan T mereka. Penelitian ini bertujuan untuk membantu pelatih dalam pengembangan produk yang bertujuan meningkatkan kecepatan tendangan pada pencak silat A dan T di nomor tanding. Alat yang dibuat dirancang untuk menghemat waktu dan tenaga serta biaya selama pemakaian. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Proses pelaksanaan untuk pengembangan, yaitu a.pengumpulan data b.perencanaan penelitian c.pengembangan produk awal d.validasi ahli dan revisi e uji coba f.produk akhir. Disini juga menggunakan ahli materi serta ahli media untuk memberikan evaluasi atau saran terhadap fungsi pada produk. Dan sebagai subyek uji coba ada 12 subyek atlet untuk uji coba skala kecil dan 38 subyek atlet untuk uji coba skala besar. Adapun instrument yang diguakan yaitu observasi, tanya jawab dan dokumentasi. Analisis yang digunakan adalah Teknik analisis kuantitatif. Hasil diketahui bahwa ahli materi memeberikan skor 90% dan masuk dalam kategori sangat layak. Ahli media memberikan skor 90,15% dan masuk pada kategori sangat layak. Untuk hasil uji coba skala kecil dan besar pada uji skala kecil memperoleh skor 92% dan skala besar memperoleh 93% masuk pada kategori sangat layak.

Kata Kunci: Tendangan, Kecepatan, Atlet

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah seni budaya sekaligus olahraga seni bela diri yang banyak di gemari oleh anak muda di Indonesia. Selain prestasi, pencak silat merupakan seni budaya peninggalan nenek moyang yang harus kita lestarikan. Faizal Ari (2022) Dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya sebagai alat bela diri, tetapi juga dapat digunakan sebagai ungkapan kecintaan terhadap aspek keindahan (estetika) dan sebagai alat pembinaan kerohanian. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan, tidak dapat dipisahkan satu sama lain, saling melengkapi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam Pencak Silat selalu dilandasi oleh pencak silat, olah raga, kesenian dan kerohanian. Pencak Silat sudah memiliki organisasi resmi yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). IPSI berdiriv pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. IPSI didirikan supaya mudah dalam mengatur dan melakukan pembinaan kegiatan pencak silat dalam rangka melestarikan, mengembangkan serta meningkatkan kualitas pretasi pencak silat dan seni budaya di Indonesia.

Indonesia memiliki salah satu pencak silat yang berkembang yaitu Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (SH Terate). SH-Terate tidak hanya mengajarkan seni bela diri, tetapi juga membimbing anggotanya di jalur atlet untuk menuju kesuksesan.

Tendangan yang banyak digunakan pada Organisasi SH Terate dalam pertandingan adalah tendangan A (depan), T, dan sabit. Meski tendangan ini terbilang mudah dilakukan, jika tidak dilatih dengan hati-hati banyak potensi resiko yang bisa mengakibatkan lawan cepat menangkapnya dan akhirnya menjatuhkannya. Kecepatan adalah kunci dari tendangan. Semakin cepat tendangan dilakukan, semakin baik dan sulit bagi lawan untuk menangkapnya. Saat tendangan begitu akurat dan cepat, sulit bagi lawan untuk mengejar dan kehilangan poin.

Pelatih dapat memodifikasi latihan tendangan pencak silat. Pelatih berusaha untuk menerapkan dan mengajarkan latihan teknik, fisik, mental dan strategi secara optimal agar atlet matang sebelum diterjunkan di arena. Latihan tendangan sangat penting karena banyak serangan atlet dalam pertandingan adalah tendangan. Saat menendang, akurasi tendangan tidak hanya tentang gerakan tendangan, tetapi juga membutuhkan pengaturan waktu yang tepat dan kondisi fisik yang normal agar akurasi dapat bekerja dengan baik. Seiring waktu, latihan tendangan menjadi lebih baik, lebih akurat, dan lebih cepat.

Dari hasil penglihatan yang dilaksanakan oleh peneliti di salah satu latihan SH Terate Komisariat STKIP PGRI Pacitan cabang Pacitan Pusat Madiun, banyak atlet yang masuk latihan dan berminat untuk menjadi atlet adalah mahasiswa. Karena memang tempat latihan berada di lingkungan kampus dan yang mengikuti latihan kebanyakan adalah mahasiswa. Dalam latihan juga ada beberapa kendala yang harus menyesuaikan dengan tinggi dan capaian tendangan oleh atlet.

Di sadari atau tidak, latihan tendangan yang cepat membutuhkan alat bantu latihan untuk meminimalisir kesalahan saat melakukan tendangan. Atlet dapat melakukan Tendangan yang cepat tetapi kurang benar akan membuat atlet salah dalam melakukan tendangan yang tepat pada sasaran, tendangan bisa mendarat di alat kelamin lawan, di lutut lawan, bahkan bagian atas kepala lawan dan bagian yang dilarang untuk sasaran tendangan. Berdasarkan hasil penglihatan, peneliti terdorong ingin membuat penelitian pengembangan yang berjudul *Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Tendangan A Dan T Untuk Atlet Pencak Silat Kategori Dewasa PSHT Komisariat STKIP PGRI Pacitan Cabang Pacitan Pusat Madiun Tahun 2023*

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang diambil adalah penelitian dan pengembangan bias juga disebut dengan *Research and Development (R&D)*. Menurut Sugiyono (2010:407), Metode penelitian pengembangan yaitu metode penelitian yang menciptakan produk khusus dan mempelajari keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan bertujuan untuk menciptakan produk yang lebih kreatif, inovatif dan bermanfaat.

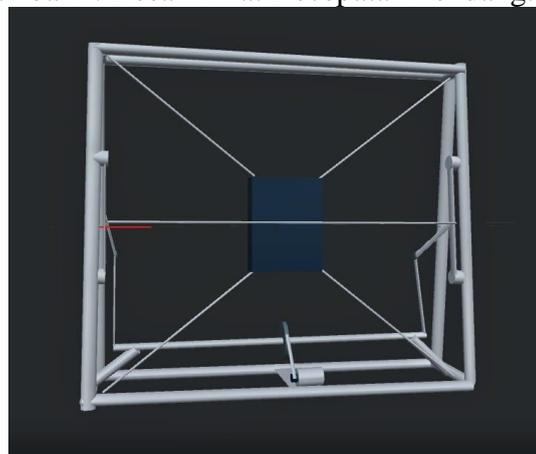
Prosedur Pengembangan

Langkah-langkah peneliti dalam pengembangan alat bantu latihan kecepatan tendangan untuk atlet pencak silat SH Terate kategori dewasa ini mengadopsi langkah-langkah pengembangan model Sugiyono (2010:409), yang diringkas menjadi 6 tahapan yaitu: 1. Pengumpulan informasi, 2. Perencanaan penelitian, 3. Pengembangan produk awal, 4. Validasi ahli dan revisi, 5. uji coba, 6. produk akhir.

Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Diharapkan produk yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian dapat meningkatkan secara nyata kualitas kecepatan tendangan A dan T pada pencak silat SH Terate serta mendorong perkembangan Pencak Silat. olahraga yang menjanjikan di mana Anda dapat memenangkan medali yang bersaing di tingkat nasional dan internasional. Spesifikasi produk yang dikembangkan ini, dapat diketahui melalui: Produk yang di hasilkan berupa alat yang di kembangkan untuk membantu meningkatkan kecepatan tendangan A dan T atlet pencak silat SH Terate kategori dewasa, Alat ini berbahan baku besi dengan spesifikasi ukuran tinggi dan lebar yang telah ditentukan, Alat dilengkapi dengan samsak atau gabus untuk membantu arah sasaran pada tendangan, Alat yang digunakan mempunyai kecepatan, dengan kecepatan yang sudah ditentukan, Alat dapat diperuntukan untuk tendangan A dan tendangan T.

Gambar 1. Desain Alat Kecepatan Tendangan



Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2023 sampai 16 Juni 2023. Penelitian ini diujicobakan dalam Uji coba skala kecil dilakukan di satu tempat latihan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan pusat Madiun, sedangkan uji coba skala besar dilakukan di tiga tempat latihan Persaudaraan Setia Hati Terate, Cabang Pacitan pusat Madiun.

Subjek Uji Coba

Subjek yang digunakan penelitian ini adalah para atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan pusat Madiun. Langkah-langkah uji coba dilaksanakan dari beberapa tahapan. Tahap uji coba skala kecil dengan jumlah subjek 12 atlet dari satu tempat latihan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan pusat Madiun, dan kelompok besar dengan jumlah subjek 38 atlet dari tiga tempat latihan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan Pusat Madiun.

Jenis Data

Pada penelitian pengembangan ini, kami melakukan pengisian angket mengenai kelayakan alat latihan tendangan. angket akan di nilai oleh ahli materi, ahli media, dan atlet itu sendiri sebagai subyek. Menurut Sugiyono (2010:199) Kuesioner adalah cara pengolahan data yang dilaksanakan dengan memberikan suatu pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Dalam penelitian pengembangan ini digunakan kuesioner isian untuk mengumpulkan data, dengan kolom saran di bagian bawah halaman terakhir kriteria. Penelitian dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan atlet pencak silat SH Terate.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang diturunkan dari hasil penelitian. Teknik analisis data yang dipakai untuk penelitian ini adalah teknik analisis persentase kuantitatif berupa angka. Persentase dimaksudkan untuk menentukan status yang ditampilkan dan dinyatakan sebagai persentase (%). Dalam pengembangan ini, data nilai kuantitatif diperoleh dari nilai-nilai yang diteruskan oleh validator ke produk. Skala Likert digunakan dalam jawaban validasi ahli, variabel yang diukur diubah menjadi indikator variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Maksud dari penelitian dan pengembangan ini yaitu untuk menciptakan alat yang

mempermudah pelatih dan atlet dalam proses latihan, lebih spesifik pengembangan tendangan A dan T untuk atlet kategori dewasa nomortanding di Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan Pusat Madiun. Berdasarkan pada tahapan penelitian yang sudah dirancang yaitu : a. Pengumpulan informasi, b. Perencanaan penelitian, c. Pengembangan produk awal, d. Validasi ahli dan revisi, e. uji coba, f. produk akhir.

Ada banyak hal yang perlu dipertimbangkan selama membuat produk awal, revisi alat, penilaian dari ahli, pengujian serta pembuatan produk akhir, serta beberapa perubahan dan dukungan hingga alat bisa untuk pengujian dan menjadi produk akhir. bahan alat ini adalah besi, sasaran tendangan terbuat dari gabus dan juga tali sebagai alat ukur kecepatan tendangan A dan T.

Berikut adalah hasil penilaian berupa angket dan grafik dari Ahli Materi, Ahli Media dan Subyek uji coba penelitian “*pengembangan alat latihan kecepatan tendangan a dan t untuk atlet pencak silat kategori dewasa persaudaraan setia hati terate cabang pacitan pusat madiun*”.

PENILAIAN ASPEK MATERI

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
1	Kesesuaian pemilihan materi dengan alat yang dikembangkan				√		4	Setuju
2	Alat yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan atlet				√		4	Setuju
3	Kejelasan alat yang dikembangkan				√		4	Setuju
4	Kemudahan dalam memahami desain alat yang dikembangkan					√	5	Sangat Setuju
5	Kualitas alat yang dikembangkan					√	5	Sangat Setuju
6	Keamanan alat yang dikembangkan				√		4	Setuju
7	Kesesuaian alat dengan usia pengguna					√	5	Sangat Setuju
8	Kemenaarikan alat yang dikembangkan				√		4	Setuju
9	Alat yang dikembangkan merupakan inovasi yang menarik dan Kreatif					√	5	Sangat Setuju
10	Ketersediaan petunjuk penggunaan yang jelas dan mudah dipahami				√		4	Setuju

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
		Jumlah Total Nilai Perolehan					40	Sangat Layak
		Jumlah Total Nilai Total					45	
		Nilai Dalam Persen %					88,9%	

Penghitungan hasil tanggapan

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

$$\text{Presentase tanggapan} = \frac{40}{45} \times 100\% =$$

$$\text{Presentase tanggapan} = 88,9\%$$

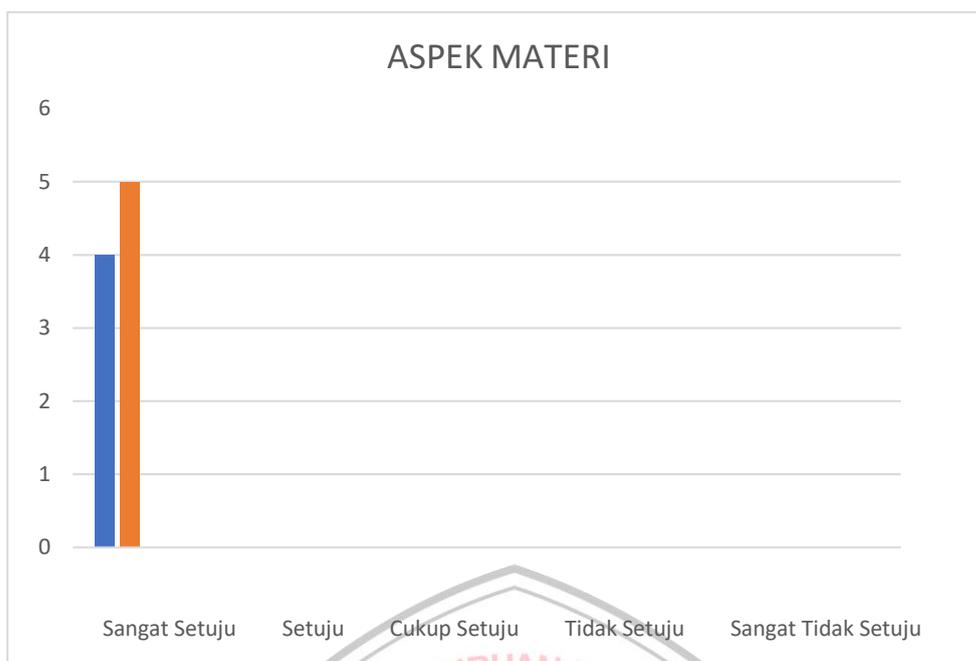
Untuk penilaian ahli materi di atas angket aspek materi, 4 poin “sangat setuju” dan 5 poin “setuju” dan 0 (nol) pada kategori “sangat tidak setuju”, “tidak setuju” dan “cukup setuju”.

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

Setelah dihitung hasil dari presentasi dan didapatkan hasil persen yaitu 88,9%, dari tabel di atas nilai persen yang diperoleh mendapatkan kategori “Sangat Layak” untuk diuji cobakan.

Hasil diatas apabila disajikan dalam bentuk grafik, gambarnya adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Penilaian Aspek Materi Dari Ahli Materi

PENILAIAN ASPEK FUNGSIONAL

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
1	Sistematika penyaji alat					√	5	Sangat Setuju
2	Ketepatan ukuran untuk pengguna					√	5	Sangat Setuju
3	Kemudahan dalam merangkai alat					√	5	Sangat Setuju
4	Kemudahan dalam memindahkan alat				√		4	Sangat Setuju
5	Kontekstual penggunaan alat				√		4	Setuju
6	Kejelasan dalam tata cara penggunaan alat				√		4	Setuju
7	Keakuratan penggunaan alat				√		4	Setuju
8	Kualitas alat					√	5	Sangat Setuju
9	Kemudahan dalam proses latihan					√	5	Sangat Setuju
10	Kesesuaian alat dengan kebutuhan				√		4	Setuju
						Jumlah Total Skor Perolehan	41	Sangat Layak
						Jumlah Total Skor	45	

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
		Total						
		Nilai Dalam Persen (%)					91,1%	

Penghitungan hasil tanggapan

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

$$\text{Presentase tanggapan} = \frac{41}{45} \times 100\% _$$

$$\text{Presentase tanggapan} = 91,1\%$$

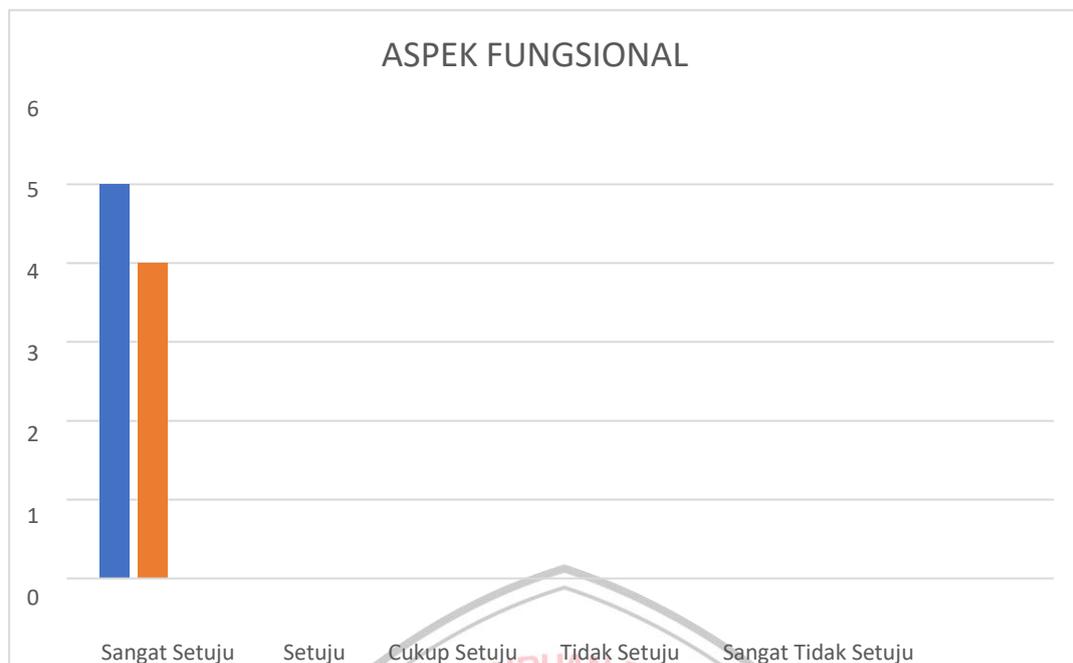
Penilaian dari ahli materi pada angket aspek materi di atas adalah 5 poin “Sangat Setuju” dan 4 poin “Setuju”. Kategori “cukup Setuju”, “Tidak Setuju” dan “Sangat Tidak Setuju” memiliki nilai 0 (nol).

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

Setelah dihitung hasil dari presentasi dan didapatkan hasil persen yaitu 91,1%, dari tabel di atas nilai persen yang diperoleh mendapatkan kategori “Sangat Layak” untuk diuji cobakan.

Hasil diatas apabila disajikan dalam bentuk grafik, gambarnya adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Penilaian Aspek Fungsional Dari Ahli Materi

ASPEK TAMPILAN ALAT

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
1	Ketepatan pemilihan Warna					√	5	Sangat Setuju
2	Kesesuaian pemilihan bentuk alat				√		4	Setuju
3	Keserasian warna dengan alat					√	5	Sangat Setuju
4	Ketepatan pemilihan Desain				√		4	Setuju
5	Kemenarikan alat				√		4	Setuju
6	Kemudahan dalam memindahkan alat				√		4	Setuju
7	Kemudahan penggunaan alat				√		4	Setuju
8	Ukuran keseluruhan alat					√	5	Sangat Setuju
9	Ukuran berat alat				√		4	Setuju
10	Ketepatan pemilihan bahan alat				√		4	Setuju
11	Kemudahan untuk meningkatkan kecepatan tendangan				√		4	Setuju
12	Ketepatan ukuran Alat				√		4	Setuju

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
13	Ketepatan ukuran tinggi alat					√	5	Sangat Setuju
		Jumlah Total Nilai Perolehan					56	Sangat Layak
		Jumlah Total Nilai Total					65	
		Nilai Dalam Persen (%)					86,1%	

Penghitungan hasil tanggapan

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

$$\text{Presentase tanggapan} = \frac{56}{65} \times 100\%$$

$$\text{Presentase tanggapan} = 86,1\%$$

Penilaian ahli media pada angket aspek tampilan alat di atas adalah 4 poin untuk “Sangat Setuju” dan 9 poin untuk “Setuju” untuk “cukup Setuju”, “Tidak Setuju” dan “Sangat Tidak Setuju” 0 (nol).

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

Setelah dihitung hasil dari presentasi dan didapatkan hasil persen yaitu 86,1%, dari tabel di atas nilai persen yang diperoleh mendapatkan kategori “Sangat Layak” untuk diuji cobakan.

Hasil diatas apabila disajikan dalam bentuk grafik, gambarnya adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Penilaian Aspek Tampilan Alat Dari Ahli Media

ASPEK DESAIN PEDOMAN PETUNJUK PENGGUNAAN

No	Poin Angket	Validator					Jumlah	Kriteria
		1	2	3	4	5		
1	Kejelasan kalimat					√	5	Sangat Setuju
2	Ketepatan pemilihan gambar					√	5	Sangat Setuju
3	Kejelasan petunjuk penggunaan					√	5	Sangat Setuju
4	Efisiensi teks				√		4	Setuju
5	Pengaturan desain				√		4	Setuju
6	Ketepatan ukuran lembar petunjuk penggunaan					√	5	Sangat Setuju
7	Petunjuk penggunaan sesuai konteks yang dikembangkan					√	5	Sangat Setuju
		Jumlah Total Nilai Perolehan					33	Sangat Layak
		Jumlah Total Nilai Total					35	
		Nilai Dalam Persen (%)					94,2%	

Penghitungan hasil tanggapan

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

$$\text{Presentase tanggapan} = \frac{33}{35} \times 100\%$$

$$\text{Presentase tanggapan} = 94,2\%$$

Penilaian ahli media pada angket aspek desain pedoman petunjuk penggunaan di atas adalah 5 poin untuk "Sangat Setuju" dan 2 poin untuk "Setuju" untuk "cukup Setuju", "Tidak Setuju" dan "Sangat Tidak Setuju" masing-masing dengan nilai 0 (nol).

Tabel 16. 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

Setelah dihitung hasil dari presentasi dan didapatkan hasil persen yaitu 94,2%, dari tabel di atas nilai persen yang diperoleh mendapatkan kategori “Sangat Layak” untuk diuji cobakan.

Hasil diatas apabila disajikan dalam bentuk grafik, gambarnya adalah sebagai berikut. **Gambar 5. Grafik Penilaian Aspek Desain Penggunaan Dari Ahli Media**



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Maksud dari penelitian dan pengembangan ini yaitu untuk menciptakan alat yang mempermudah pelatih serta atlet dalam proses latihan, lebih spesifik pengembangan tendangan A dan T untuk atlet kategori dewasa nomortanding di Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan Pusat Madiun. Berdasarkan pada tahapan penelitian yang sudah dirancang yaitu : a. Pengumpulan informasi, b. Perencanaan penelitian, c. Pengembangan produk awal, d. Validasi ahli dan revisi, e. uji coba, f. produk akhir.

Saran

Bagi para pengguna alat latihan kecepatan tendangan A dan T ini digunakan untuk latihan, lakukan secara rutin untuk hasil yang maksimal. Bagi para pelatih dan atlet alat ini mampu membantu dalam proses latihan kecepatan tendangan A dan T. Bagi para pengusaha desain alat ini dapat dijadikan sebagai referensi di era banyak prestasi atlet khususnya cabang olahraga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Faizal Ari, Fifi Septika, Anas Wahyudi, Nita Eka Aryanti. 2022. Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. Diunduh pada tanggal 20 Mei 2023. <http://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/index>
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- PERSILAT. (2012). Peraturan Pertandingan pencak silat-2012. Jakarta: Padepokan pencak silat Indonesia.