



Evaluasi Kondisi Fisik Dominan dan Kemampuan Tendangan Lurus ada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023

Yudi Ikhwani¹⁾; Aldiansyah Akbar²⁾; Aulia Rahman
^{1,2,3)} *Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia*

Corresponding Author:

Email:

yudiikhwani@serambimekkah.ac.id

Keywords:

koordinasi mata tangan, passing bola voli.

How To Cite

Ikhwani, Y., Akbar, A., & Rahman, A. (2024). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan dan Kemampuan Tendangan Lurus ada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023. *Journal of Technology and Literacy in Education*, 3 (1): 1-9

Abstract

Based on the background of the problem that has been described above, the problem formulation is "Evaluation of Dominant Physical Condition and Straight Kick Ability in the 2023 Aceh Besar Ilmukti Pencak Silat Athletes. Based on the problem above, the author can formulate the problem formulation as follows: (1) What is the level of Dominant Physical Conditions in Aceh Besar Ilmukti Pencak Silat Athletes. (2) What is the level of straight kick ability among the Aceh Besar Ilmukti Pencak Silat Athletes. The aims of this research are: (1) To determine the dominant physical condition of the 2023 Aceh Besar Pencak Silat Ilmukti Athletes. (2) To determine the straight kick ability of the 2023 Aceh Besar Ilmukti Pencak Silat Athletes. This research is included in descriptive research. type of evaluation. The population is all the subjects to be studied, the population in this study is all the Ilmukti Aceh Besar pencak silat athletes, totaling 11 people. The samples in this study were all the Ilmukti Aceh Besar pencak silat athletes who had been selected and designated as athletes. The population is only 11 people, so remembering that the sample is the entire population, it is used as a sample or total sampling. To obtain data in this study, measurement test techniques and dominant physical conditions and straight kick tests were used. The data processing technique used is calculating the average and percentage for each physical component using a formula. Based on the results of the research and discussion in the previous chapter, it can be concluded that: (1) The level of physical condition of the 2023 Aceh Besar Ilmukti Pencak Silat Athletes is in good condition. (2) The ability of the 2023 Aceh Besar Ilmukti Pencak Silat Athletes to perform straight kicks in good condition.

Keywords: hand eye coordination, volleyball passing.

Abstrak

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, maka yang jadi rumusan masalah adalah "Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Dan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023. Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat penulis rumuskan perumusan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimanakah tingkat Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar. (2) Bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan lurus pada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui kondisi fisik dominan pada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023. (2) Untuk mengetahui kemampuan

tendangan lurus pada Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif jenis evaluasi. Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Ilmukti Aceh Besar yang berjumlah 11 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Ilmukti Aceh Besar yang telah terjaring dan ditetapkan sebagai atlet. Populasi yang ada hanya berjumlah 11 orang, maka mengingat sampel adalah seluruh populasi di jadikan sebagai sampel atau total sampling. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tehnik tes pengukuran dan kondisi fisik dominan dan tes tendangan lurus. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah penghitungan rata-rata dan persentase untuk setiap komponen fisik dengan menggunakan rumus. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 dalam kondisi yang baik. (2) Kemampuan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 dalam melakukan tendangan lurus dalam kondisi yang baik.

Kata kunci: koordinasi mata tangan, passing bola voli.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga itu sendiri, di samping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di Negara kita, Sajoto, M (1988). Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia dalam melakukan kegiatan olahraga yaitu: (1) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturannya. (2) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk

tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga, Syarifuddin, A (1996). Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sarana pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani tertentu. (4) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi. (Sajoto : 1-2). Terkait dengan poin ke empat untuk mencapai prestasi tersebut maka perlu adanya pembinaan olahraga.

Tujuan dari pembinaan olahraga itu sendiri untuk mengidentifikasi calon atlet berpotensi, memilih jenis olahraga yang

sesuai dengan potensi dan minatnya yang memperkirakan peluang untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan, salah satunya pencak silat, Sukardi (2003). Dalam pencak silat yang merupakan hasil usaha budi daya manusia yang bertujuan untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama, seiring perkembangan zaman pencak silat juga masuk dalam olahraga prestasi dan yang membedakan pencak silat dengan olahraga yang lain yaitu empat aspek yang merupakan satu kesatuan bulat, yakni aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraga Don R. Kirkendall (1997). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia, salah satunya adalah perguruan Pencak Silat Tapak Suci Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara. Perguruan ini berdiri pada tahun 1979, tepatnya pada tanggal 17 juli 1979 dan sampai sekarang perguruan ini masih eksis dan selalu memunculkan atlet-atlet baru. Usaha untuk tetap mempertahankan keeksisan tersebut tidak mudah diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal. Bahwa ada 4 aspek pokok yang menentukan prestasi

olahraga, yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang (Sajoto 1995 : 2-5).

Olahraga pencak silat mengandung unsur keterampilan budi pekerti, pembentukan kepribadian yang kuat, dan semangat kebangsaan yang berguna untuk membentuk dan membina manusia pembangunan yang di perlukan oleh masyarakat, bangsa dan Negara, Don R. Kirkendall (1997). Pembinaan dan pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakikat aneka ragam kebudayaan yang terdapat di nusantara salah satu usaha adalah dengan mengenali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh yang berkesinambungan, untuk memahami arti dan menyadari kekayaan dan kebudayaan Indonesia yang didalamnya terdapat aneka ragam hasil penampilan karya manusia Indonesia berupa keterampilan termasuk seni bela diri yang mengandung 4 aspek yaitu spiritual, beladiri, seni dan olahraga, Harsono (1988).

Dengan dukungan sarana dan prasarana yang cukup, atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 dapat meraih prestasi yang maksimal seperti yang telah ditunjukkan pada tahun-tahun sebelumnya sehingga

olahraga pencak silat sangat di segani kejuaraan daerah maupun nasional. Olahraga beladiri pencak silat mempunyai jurus-jurus menyerang dalam pertandingan di antaranya yaitu: pukulan, tendangan, guntingan, sapuan, jatuhan, serkelan, dan tangkapan. Mengacu pada uraian diatas maka permasalahan yang di amati penulis pada proses latihan pencak silat khususnya dalam mengajarkan teknik tendangan lurus dan sabit (setengah lingkaran) pada atlet Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar maka peneliti perlu mengevaluasi kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat ilmukti Aceh Besar.

METODE

Suatu penelitian yang tertuju pada masalah yang timbul pada masa sekarang ini dinamakan penelitian diskriptif, Sukardi (2003) mengatakan "penelitian diskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang". Sedangkan pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan adalah pendekatan evaluasi, jadi penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif jenis evaluasi, Nasution (2002).

Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack atau target dengan

kedua kaki berada detengah-tengah garis. Pada saat aba-aba " ya" atler melakukan tendangan lurus atau sabit kanan, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan lurus atau sabit kiri dan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada disebelah garist kiri, Lubis Johansyah. 2004. Setiap atlet melakukan tendangan kaki kanan dan kaki kiri sebanyak-banyaknya secara bergantian selama 10 deik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan di ambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack 75 cm putri dan 100 cm putra. Pelaksanaan penelitian di Ilmukti Aceh Besar direncanakan akan dilaksanakan pada Bulan Februari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka untuk mendapatkan data tentang kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus, maka penulis mempersiapkan sejumlah sejumlah item tes kondisi fisik dan tes kemampuan tendangan lurus. Item tes tersebut dibagi menjadi 2 (dua) yakni: (1). Tes kondisi fisik, yang terdiri dari lari 30 meter, push up 1 menit, sit up 1 menit, vertical jump, sit and reach, shuttle run 5 x 8 meter, dan balke run 15 menit, dan (2). Tes kemampuan tendangan lurus. Pengolahan data penelitian tentang keadaan kondisi

fisik dan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 dapat diuraikan pada bagian dibawah ini:

Nilai rata-rata kemampuan kondisi fisik yaitu tingkat kecepatan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N} \quad \bar{X} = \frac{46.24}{11} \quad \bar{X} = 4.20$$

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 4.20, hasil ini jika di kategorikan berdasarkan tabel norma tes kecepatan berada pada kategori baik. secara umum dapat dilihat pada tabel 1 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putra. Tes lari 30 meter ini dilakukan untuk mengukur kecepatan atlet. Dari tabel 1 lampiran 5 dapat diuraikan bahwa sedikit sekali atau 9.09% atlet silat putra memiliki kecepatan yang baik sekali, 63.64% atau lebih dari setengah atlet putra dalam kategori baik, kurang dari setengah juga atau 27.27% atlet putra dalam ketegori sedang dan tidak ada atlet putra memiliki kecepatan yang kurang serta kurang sekali.

Nilai rata-rata kemampuan unsur kondisi fisik yaitu tingkat kecepatan atlet pencak silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N} \quad \bar{X} = \frac{26.66}{5} \quad \bar{X} = 5.13$$

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 5.13, hasil ini jika di kategorikan berdasarkan tabel norma tes kecepatan berada pada kategori sedang. secara umum dapat dilihat pada tabel 1 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri. Dari tabel 1 lampiran 5 dapat diuraikan bahwa tidak ada atlet putri yang memiliki kecepatan yang baik sekali, 40.00% atau kurang dari setengah atlet putri dalam kategori baik, kurang dari setengah juga atau 40.00% atlet putri dalam ketegori sedang dan sedikit sekali atlet putri memiliki kecepatan yang kurang yakni 20.00% serta tidak ada atlet putri memiliki kecepatan kurang sekali.

Selanjutnya dapat di hitung rata-rata hasil tes untuk daya tahan otot lengan dan bahu atlet pencak silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{598}{11} \quad \bar{X} = 54.36$$

Hasil yang ditemukan adalah sebesar 54.36, hasil ini berada pada kategori Baik pada tabel norma item tes. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putra. Tes push up ini

dilakukan untuk mengetahui daya tahan otot atlet, yakni bagian otot lengan dan otot bahu. Dari tabel 3 lampiran 5 tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada atlet yang memiliki daya tahan yang baik sekali hanya saja sebagian atlet silat putra ini memiliki daya tahan otot lengan dan otot bahu yang baik yakni sebesar 72.73% dan sebagian kecil yakni 27.27% daya tahan otot lengan dan otot bahu dalam kategori sedang, dan tidak ada atlet putra yang memiliki daya tahan otot lengan dan otot bahu yang kurang dan kurang sekali.

Selanjutnya dapat di hitung rata-rata hasil tes untuk daya tahan otot lengan dan bahu atlet pencak silat atlet pencak silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{218}{5} \quad \bar{X} = 43.60$$

Hasil yang ditemukan adalah sebesar 43.60, hasil ini berada pada kategori sedang pada tabel norma item tes. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri.

Selanjutnya di hitung rata-rata hasil tes sit up Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{635}{11} \quad \bar{X} = 57.73$$

Hasil rata-rata yang ditemukan sebesar 57.73, ini berada pada kategori baik sekali pada tabel norma tes sit up. Lebih jelasnya dapat diperhatikan tabel 6 pada lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putra.

Tes sit up ini dilakukan untuk mengetahui daya tahan otot perut Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023. Menurut tabel 6 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus dapat disimpulkan bahwa pada umumnya atau sebesar 81.82% atlet memiliki daya tahan otot perut yang baik sekali, sedikit sekali yakni 18.18% atlet memiliki daya tahan otot perut yang baik serta tidak ada atlet yang daya tahan otot perutnya sedang, kurang dan kurang sekali.

Selanjutnya dapat di hitung rata-rata hasil tes sit up Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{284}{5} \quad \bar{X} = 56.80$$

Hasil rata-rata yang ditemukan sebesar 56.80, ini berada pada kategori baik sekali pada tabel norma tes sit up. Lebih jelasnya dapat diperhatikan tabel 6 pada lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri. Tes sit up ini dilakukan untuk mengetahui daya tahan

otot perut Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023. Menurut tabel 6 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus dapat disimpulkan bahwa keseluruhan atau sebesar 100% atlet memiliki daya tahan otot perut yang baik sekali, serta tidak ada atlet memiliki daya tahan otot perut yang baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Selanjutnya dapat dihitung rata-rata daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023, yakni sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{619}{11} \quad \bar{X} = 56.27$$

Dari hasil yang ditemukan yakni sebesar 56.27, jika dikategorikan berdasarkan tabel norma tes vertical jump hasil ini berada pada kategori sedang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putra. Vertical jump adalah item tes untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai para atlet. Dari tabel 2 pada lampiran 5 tersebut diatas dapat diuraikan bahwa tidak ada seorang atlet pun yang kemampuan daya ledak otot tungkainya baik sekali, hanya sedikit sekali yakni 9.09% atlet silat ini memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, lebih dari

setengah yakni 63.64% dari keseluruhan atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang sedang serta kurang dari setengah yakni 27.27% atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang dan tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang sekali.

Selanjutnya dapat dihitung rata-rata daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023, yakni sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{187}{5} \quad \bar{X} = 34.40$$

Dari hasil yang ditemukan yakni sebesar 34.40, jika dikategorikan berdasarkan tabel norma tes vertical jump hasil ini berada pada kategori kurang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 lampiran 6 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri. Vertical jump adalah item tes untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai para atlet. Dari tabel 2 pada lampiran 5 dapat diuraikan bahwa tidak ada seorang atlet pun yang kemampuan daya ledak otot tungkainya baik sekali dan baik, kurang dari setengah yakni 40.00% dari keseluruhan atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang sedang serta sebagian besar yakni 60.00% atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang dan tidak ada

atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang sekali.

Kemudian dilanjutkan dengan menghitung rata-rata fleksibilitas atau kelentukkan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 yakni, sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{454.80}{11} \quad \bar{X} = 41.35$$

Hasil yang ditemukan pada perhitungan diatas sebesar 41.35 berada pada kategori baik sekali pada tabel 5 norma tes sit and reach pada lampiran 5. Untuk lebih jelasnya rincinya dapat dilihat pada tabel 5 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putra. Tes sit and reach ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas atau kelentukkan atlet. Dalam tabel 5 tersebut di atas dijabarkan bahwa 63.64% atau sebagian besar atlet putra yang ada memiliki kelentukkan yang sangat baik. Sebagian kecil yakni 18.18% atlet memiliki kelentukkan yang baik, sedikit sekali yakni 9.09% atlet yang kelentukkannya sedang, dan sedikit sekali juga atlet memiliki kelentukkan yang kurang yakni sebesar 9.09% dan tidak ada atlet yang memiliki kelentukkan yang kurang sekali.

Kemudian dilanjutkan dengan menghitung rata-rata fleksibilitas atau kelentukkan Atlet Pencak Silat Ilmukti

Aceh Besar Tahun 2023 yakni, sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{181}{5} \quad \bar{X} = 36.20$$

Hasil yang ditemukan pada perhitungan diatas sebesar 36.20 berada pada kategori baik pada tabel 5 norma tes sit and reach pada lampiran 5. Untuk lebih jelasnya rincinya dapat dilihat pada tabel 5 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri. Tes sit and reach ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas atau kelentukkan atlet. Dalam tabel 5 tersebut di atas dijabarkan bahwa 20.00% atau sebagian kecil atlet putri yang ada memiliki kelentukkan yang sangat baik. Kurang dari setengah yakni 40.00% atlet memiliki kelentukkan yang baik, tidak ada atlet yang kelentukkannya sedang, dan kurang dari setengah juga atlet memiliki kelentukkan yang kurang yakni sebesar 40.00% dan tidak ada atlet yang memiliki kelentukkan yang kurang sekali.

4.2.1.6 Ketangkasan Shuttle Run 5 X 8 Meter.

Selanjutnya dapat dihitung rata-rata kelincahan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023, yakni sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{107.75}{11} \quad \bar{X} = 9.80$$

Dari Hasil yang ditemukan sebesar 9.80, ini kelincahan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 berada pada kategori baik sekali. Dapat dilihat juga pada tabel 4 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putra. Tes shuttle run 5 x 8 meter dilakukan untuk mengukur kelincahan seorang atlet. Dari tabel 4 tersebut diatas dapat disimpulkan seluruhnya atlet pencak silat binaan PPLP dan PPLPD (Diklat SMU Plus) Provinsi Aceh ini memiliki kelincahan yang baik sekali atau sebesar 100%, dan tidak ada seorang atlet pun yang memiliki kelincahan yang baik, sedang, kurang apalagi kurang sekali. Selanjutnya dapat dihitung rata-rata kelincahan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023, yakni sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{53.17}{5} \quad \bar{X} = 10.63$$

Dari Hasil yang ditemukan sebesar 10.63, ini kelincahan Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 berada pada kategori baik sekali. Dapat dilihat juga pada tabel 4 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri. Tes shuttle run 5 x 8 meter dilakukan untuk mengukur kelincahan seorang atlet. Dari tabel 4 tersebut diatas dapat disimpulkan seluruhnya atlet pencak silat

putri binaan PPLP dan PPLPD (Diklat SMU Plus) Provinsi Aceh ini memiliki kelincahan yang baik sekali yakni sebesar 100%, dan tidak ada seorang atlet pun yang memiliki kelincahan yang baik, sedang, kurang apalagi kurang sekali.

4.2.1.7 Tes balke run 15 menit

Berdasarkan tabel7 lampiran 5 hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus diatas dapat dihitung rata-rata kapasitas aerobik Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{525.89}{11} \quad \bar{X} = 47.81$$

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata diatas yaitu sebesar 47.81, hasil ini berada pada kategori sedang pada tabel norma hasil tes balke run 15 menit.

Tes balke run 15 menit ini bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik, hasil tes ini untuk memprediksi berapa lama seseorang mampu beraktifitas dan bertahan dalam ambang aerobik. Dari tabel 7 lampiran 5 dapat disimpulkan bahwa tidak ada seorang atlet pun yang memiliki kapasitas aerobik yang baik sekali, hanya sedikit sekali yang memiliki kapasitas aerobik yang baik yakni 18.18%. Kurang dari setengah yakni 36.36% atlet yang memiliki kapasitas aerobik yang sedang, kurang dari setengah atlet memiliki kapasitas aerobik yang kurang yakni

sebesar 36.36% dan sedikit sekali atlet memiliki kapasitas aerobik yang kurang sekali yakni 9.09%. Berdasarkan hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus atlet putri dapat dihitung rata-rata kapasitas aerobik Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023 sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{X} = \frac{205.88}{5} \quad \bar{X} = 41.18$$

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata diatas yaitu sebesar 41.18, hasil ini berada pada kategori sedang pada tabel norma hasil tes balke run 15 menit.

Tes balke run 15 menit ini bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik, hasil tes ini untuk memprediksi berapa lama seseorang mampu beraktifitas dan bertahan dalam ambang aerobik. Dari tabel 7 lampiran 5 dapat disimpulkan bahwa tidak ada seorang atlet pun yang memiliki kapasitas aerobik yang baik sekali dan baik, sebagian besar yakni 60.00% atlet putri memiliki kapasitas aerobik yang sedang. kurang dari setengah atlet memiliki kapasitas aerobik yang kurang yakni sebesar 40.00% dan tidak ada atlet memiliki kapasitas aerobik yang kurang sekali. Dilanjutkan dengan menghitung rata-rata kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023, yakni sebagai berikut:

Kaki kanan

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{258}{11}$$

$$\bar{X} = 23.45$$

Kaki kiri

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{235}{11}$$

$$\bar{X} = 21.36$$

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata tendangan lurus kaki kanan yaitu sebesar 23.45 dan tendangan lurus kaki kiri sebesar 21.36, hasil ini jika dilihat pada tabel norma tes kemampuan tendangan lurus berada pada kategori baik. Dari tabel 8 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus, dapat dirumuskan bahwa sebagian kecil atau 18.18% atlet silat ini mempunyai kemampuan tendangan lurus yang baik sekali, pada umumnya atlet putra memiliki kemampuan tendangan lurus yang baik yakni 81.82%, dan tidak ada atlet yang memiliki kemampuan tendangan lurus yang sedang, kurang bahkan kurang sekali.

Dilanjutkan dengan menghitung rata-rata kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023, yakni sebagai berikut:

Kaki kanan

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{106}{5}$$

$$\bar{X} = 21.20$$

Kaki kiri

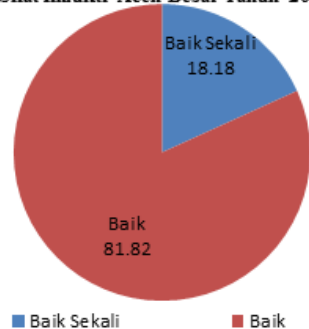
$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{100}{5}$$

$$\bar{X} = 20.00$$

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata tendangan lurus kaki kanan yaitu sebesar 21.20 dan tendangan lurus kaki kiri sebesar 20.00, hasil ini jika dilihat pada tabel norma tes kemampuan tendangan lurus berada pada kategori baik. Dari tabel 8 lampiran 5 persentase hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan tendangan lurus, dapat dirumuskan bahwa sebagian kecil atau 20.00% atlet silat ini mempunyai kemampuan tendangan lurus yang baik sekali, pada umumnya atlet putri memiliki kemampuan tendangan lurus yang baik yakni 80.00%, dan tidak ada atlet yang memiliki kemampuan tendangan lurus yang sedang, kurang bahkan kurang sekali.

Persentase Hasil Tes Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Ilmukti Aceh Besar Tahun 2023



KESIMPULAN

Hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian kecil atau 18.18% atlet silat ini mempunyai kemampuan tendangan lurus yang baik sekali, pada umumnya atlet memiliki kemampuan tendangan lurus yang baik

yakni 81.82%, dan tidak ada atlet yang memiliki kemampuan tendangan lurus yang sedang, kurang bahkan kurang sekali.

REFERENSI

- Don R. Kirkendall (1997), *Measurement and Evaluation for Physical Education*, ASWIN, Jakarta.
- Faisal, S (1982), *Metodologi Penelitian Pendidikan, Usaha Nasional*, Surabaya.
- Harsono (1988), *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*, P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, Jakarta
- IPSI. 1997. *Khanzanah pencak silat indonesia*. Jakarta perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia.
- Johnson, B (1986), *Practical Meansurement Evaluation in Physical Education*, Publising Company.
- Kirkendall DR & Johnson RE, 1987 *Measurement and Evaluation for Physical Educators*, Second Edition, Champaign: Human Kinetics Publisher Inc.
- Lutan, R (1988), *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Jakarta.
- Lubis Johansyah. 2004. *Instrument pemanduan bakat pencak silat*. Direktorat olahraga pelajar dan mahasiswa.

- Nasution (2002), *Metode Research*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Poerwadarminto (1975), *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, PN. Balai Pustaka, Jakarta.
- PERSILAT, 1998. *Peraturan pertandingan pencak silat antar bangsa*. Jakarta: PERSILAT
- Russel R. Pace, (1993), *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*, diterjemahkan oleh Kasiyo Purjowinato, IKIP Semarang, Semarang.
- Sajoto, M (1988), *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Ditjen Dikti Depdikbud, Jakarta.
- Soebroto (1978), *Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaching*, Ditjen dikluspora Depdikbud RI, Jakarta.
- Sudjana (1992), *Metode Statistika*, CV. Tarsito, Bandung.
- Sukardi (2003), *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Syarifuddin, A (1996), *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi, Jakarta.
- Wahjoedi (2001), *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.