

## Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

**Ilham Akbar, Suwirman, Emral, Weny Sasmitha**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[ilhamakbarndia@gmail.com](mailto:ilhamakbarndia@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [emralunp@fik.unp.ac.id](mailto:emralunp@fik.unp.ac.id),  
[wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Model Latihan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

**Abstrak** : Hasil observasi dan wawancara secara langsung Klup Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang menemukan masalah pada tendangan Sabit, kurangnya variasi dan model latihan tendangan sabit. Berdasarkan permasalahan tersebut pengembangan model latihan tendangan sabit menjadi solusi. Tujuan penelitian untuk menghasilkan model Latihan yang opsi variasi, valid dan praktis. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE yang terdiri lima tahapan yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (desain), *Development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi). Subjek penelitian yaitu ahli silat, ahli model, Pelatih dan atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian berupa angket validitas dan angket praktikalitas. Hasil uji validitas memperoleh rata-rata nilai momen *kappa (k)* sebesar 0,84 dengan kategori kevalidan sangat tinggi. Hasil uji praktikalitas pada pelatih memperoleh rata-rata nilai *moment kappa (k)* sebesar 0,94 dengan kategori kepraktisan sangat tinggi dan hasil uji praktikalitas pada atlet memperoleh rata-rata nilai *moment kappa (k)* sebesar 0,82 dengan kategori kepraktisan sangat tinggi.

**Keywords** : *Training Model, Sickle Kick, Pencak Silat*

**Abstract** : *The results of direct observations and interviews at the Mas Pencak Silat Club, Padang City, found a problem with the sickle kick, so there was a lack of variety and training model for the sickle kick. Based on these problems, the development of a sickle kick training model is a solution. The purpose of this research is to produce an exercise model with valid and practical variation options. The type of research used is Research and Development (R&D) with the ADDIE development model consisting of five stages, namely Analyze (analysis), Design (design), Development (development), Implementation (implementation), and Evaluation (evaluation). The subjects of this research are silat experts, model experts, trainers and athletes. The instruments used in this study were validity and practicality questionnaires. The results of the validity test obtained an average value of kappa moment (k) of 0.84 with a very high validity category. The results of the practicality test on the coaches obtained an average kappa moment value (k) of 0.94 with a very high practicality category and the results of the practicality test on athletes obtained an average kappa moment value (k) of 0.82 with a very high practicality category.*

## **PENDAHULUAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D). Menurut (Kadek Aris Priyanthi, Ketut Agustini, 2017), metode penelitian dan pengembangan dalam Pencak silat di Indonesia tidak berfokus pada kegiatan beladiri namun juga bisa sebagai kegiatan olahraga dan seni. Menurut Mulyana dalam Murad (2013) "pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa . Menurut Murad dalam Perwita Sari, B (2016) "pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Sedangkan menurut Rahmat dalam Rozi, F., & Syahara, S (2019) mengemukakan untuk mencapai prestasi dibidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapaiannya prestasi seperti kemampuan fisik, taktik, strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik. Kondisi "kondisi fisik optimal dapat dicapai melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram Madri (2018)". Menurut Hardiansyah (2017) dalam Zarwan latihan merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang dengan suatu tujuan. Dari segi teknik pencak silat memiliki beragam teknik serangan dsana pembelaan seperti menangkis, mengelak, menghindar, dan menyerang pada sasaran lawan sesuai dengan peraturan yang indah dan menarik kemudian memanfaatkan semua teknik untuk mendapatkan nilai yang baik dan terbanyak. "Pencak silat merupakan seni

beladiri yang berasal dari Indonesia" Johansyah (2016) dalam Wenny. "Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut dengan pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut dengan tendangan" Suwirman (2011).

Research and Development adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Subjek penelitian ini yaitu ahli silat, ahli model, Pelatih dan atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket validitas dan praktikalitas. Teknik analisis data yang digunakan berupa teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kuantitatif ini berupa hasil validasi dan praktikalitas dari Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit.

## **HASIL**

### **Deskripsi Produk**

1. Tendangan sabit langsung kaki belakang
  - a. Tendangan sabit langsung kaki belakang kanan

Dalam posisi siap sedia langsung melakukan tendangan sabit dengan kaki belakang kanan kearah target.



**Gambar 1.** Tendangan sabit langsung kaki belakang kanan

- b. Tendangan sabit langsung kaki belakang kiri

Dalam posisi siap sedia langsung melakukan tendangan sabit dengan kaki belakang kiri kearah target.



**Gambar 2.** Tendangan sabit langsung kaki belakang kiri

1. Tendangan sabit langsung kaki depan
  - a. Tendangan sabit langsung kaki depan kanan

Dalam posisi siap sedia langsung melakukan tendangan sabit dengan kaki depan kanan kearah target.



**Gambar 3.** Tendangan sabit langsung kaki depan kanan

- b. Tendangan sabit langsung kaki depan kiri

Dalam posisi siap sedia langsung melakukan tendangan sabit dengan kaki depan kiri kearah target.



**Gambar 4.** Tendangan sabit langsung kaki depan kiri

2. Tendangan sabit mundur lurus
  - a. Tendangan sabit mundur lurus kaki kanan

Dalam posisi mundur selangkah lurus kaki kanan ke belakang lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri kearah target.





**Gambar 5.** Tendangan sabit mundur lurus kaki kanan

- b. Tendangan sabit mundur lurus kaki kiri

Dalam posisi mundur selangkah lurus kaki kiri ke belakang lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan kearah target.



**Gambar 6.** Tendangan sabit mundur lurus kaki kiri

- 3. Tendangan sabit maju lurus

- a. Tendangan sabit maju lurus kanan

Dalam posisi maju selangkah ke depan kaki kanan lalu

melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri kearah target.



**Gambar 7.** Tendangan sabit maju lurus kanan

- b. Tendangan sabit maju lurus kaki kiri

Dalam posisi maju selangkah ke depan kaki kiri lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan kearah target.



**Gambar 8.** Tendangan sabit maju lurus kaki kiri

4. Tendangan sabit mundur samping

a) Mundur samping kiri

Dalam posisi mundur selangkah ke samping kiri lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan kearah target.



**Gambar 9.** Mundur samping kiri

b) Mundur samping kanan

Dalam posisi mundur selangkah ke samping kanan lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri kearah target.



**Gambar 10.** Mundur samping kanan

4. Tendangan sabit maju amping

a) Maju samping kiri

Dalam posisi maju selangkah ke samping kiri lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan kearah target.



**Gambar 11.** Mundur samping kiri

b) Maju samping kanan

Dalam posisi maju selangkah ke samping kanan lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri kearah target.





Gambar 12. Mundur samping kanan

## PEMBAHASAN

Pengembangan model Latihan tendangan sabit berupa video model latihan sebagai opsi variasi dalam Latihan tendangan sabit, yang dapat di akses dengan mudah menggunakan ponsel. Penelitian ini mengalami beberapa tahapan yaitu: : Analysis (Analisis), Design (Desain), Development (Pengembangan), Impelementation (Implementasi), serta Evaluation (Evaluasi).

Setelah produk selesai dibuat maka produk mengalami validasi dari ahli silat dan ahli model. Validasi dari ahli silat (Nurul Ihsan) menunjukkan hasil penilaian 0,75 yang berarti mendapat penilaian tinggi berdasarkan kategori validasi *moment kappa* serta mendapatkan saran untuk menambahkan kata pengantar dan penjelasan cara melakukan, dan validasi dari ahli silat (Zulman) menunjukkan hasil penilaian 0,89 yang berarti mendapat penilaian sangat tinggi berdasarkan kategori validasi *moment kappa*. Setelah validasi ahli silat, model Latihan ini mengalami validasi dari ahli model yang menunjukkan hasil penilaian 0,89 yang berarti mendapat penilaian sangat tinggi berdasarkan kategori *moment kappa*.

Setelah mendapatkan validasi ahli silat dan model latihan, model latihan ini di uji praktikalitas oleh pelatih dan atlet silat Tangan Mas Batang Kabuang, Kota Padang, untuk uji praktikalitas oleh pelatih menunjukkan hasil penilaian 0,94 yang berarti mendapat penilaian sangat tinggi berdasarkan kategori *moment kappa*, dan untuk uji praktikalitas oleh atlet menunjukkan hasil penilaian 0,82 yang berarti mendapat penilaian sangat tinggi berdasarkan kategori *moment kappa*. Setelah melalui uji validasi ahli silat dan model latihan, uji praktikalitas pelatih dan atlet Tangan Mas Batang Kabuang, Kota Padang, dan melakukan beberapa saran perbaikan dari ahli silat, maka model latihan ini dianggap valid dan praktis, dengan berisikan 12 model latihan tendangan sabit.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa telah terciptanya video model latihan tendangan sabit yang telah divalidasi oleh tiga ahli, yaitu dua ahli silat, dan satu ahli model latihan. Kemudian video model latihan tendangan sabit ini juga telah di uji praktikalitas oleh pelatih dan atlet silat Tangan Mas Batang Kabuang, Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Madri.2018. *The Basic Learning Basketball Technique*.Sukabina Press.
- Murad, Mukhlis Siratul,Edi Prnomo, and Andika Triansyah.2013. *Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.*"Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa9.4.

- Rozi F., & Syahara. S. 2019. *Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpernagaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit*. Jurnal Patriot,13,1001-1011.
- Sasmitha, W., Amra, F., Candra, J., & Zulbahri, Z. (2022) *Desain video ajar Blended Learning Mata Kuliah Pencak Silat*. sport Science, 22,1. 60-69
- Suwirman.2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. 2019. *Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK*. Jurnal JPDO, 2,1, 12-17.
- Priyanthi, K. A., Agustini, K., Santyadiputra, G. S., & ST, M. C. 2017. *Pengembangan Berbantuan Simulasi Berorientasi Pemecahan Masalah Pada Mata Pelajaran Komunikasi Data (Studi Kasus: Siswa Kelas XI TKJ SMK Negeri 3 Singaraja)*. KARMAPATI (Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika), 6,1, 40-49.
- Perwitasari, B. 2016. *Pengembangan Media Video Teknik Dasar Jatuhan Pada Perguruan Raja Putih Di SMP N 167*.