

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

1. Pengertian Penelitian Tindakan

Dalam pengertian penelitian tindakan terkandung sebuah kata yang menunjukkan adanya kegiatan, yaitu tindakan.¹ Memang dalam penelitian jenis ini ada tindakan. Banyak diantara pembaca yang mengartikan bahwa “tindakan” tersebut dilakukan oleh guru di kelas terhadap peserta didik. Kalau seperti itu, yang dimaksud dengan tindakan adalah semua pembelajaran dapat disebut penelitian tindakan.

Penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.²

Dengan demikian peneliti mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada praktek sebagai suatu tindakan perbaikan yang sistematis untuk dapat meningkatkan kualitas penampilan

¹ Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015), h. 5

² Wijaya Kusuma, *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), h. 9

dalam pembelajaran yang melibatkan kerjasama yang baik untuk meningkatkan penampilan.

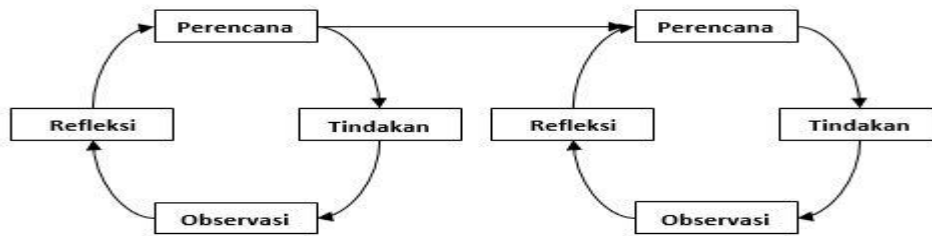
2. Model-model Penelitian Tindakan

Terdapat beberapa model penelitian tindakan yang sampai sekarang digunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya: a) model Kurt Lewin, b) model Kemmis dan Mc Taggart, c) model John Elliot, d) model Stringer, dan e) model Ebbut.

a) Model Kurt Lewin

Rancangan model Kurt Lewin merupakan model dasar yang kemudian dikembangkan oleh ahli-ahli lain. Penelitian tindakan, menurut Kurt Lewin, terdiri dari empat komponen kegiatan yang dipandang sebagai satu siklus, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).³ Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan yang berulang.

³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian pendidikan* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), h.145.



Gambar 1.1 Desain PTK ; Sumber: Kurt Lewin (1999: 15)

Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kurt Lewin

Sumber: Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)

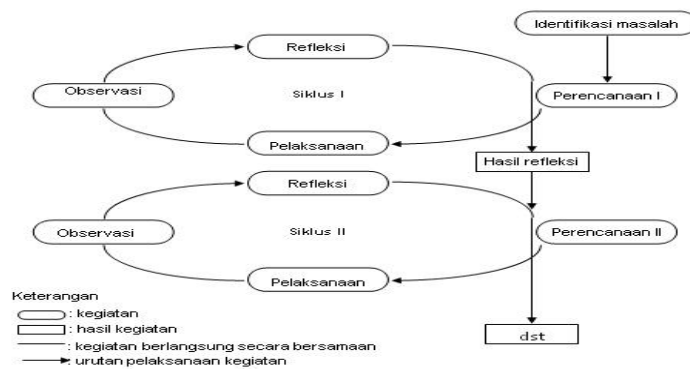
Siklus inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

b) Model Kemmis and Mc Taggart

Model yang dikemukakan Kemmis & Taggart merupakan pengembangan lebih lanjut dari model Kurt Lewin. Secara mendasar tidak ada perbedaan yang prinsip antara keduanya. Model ini banyak dipakai karena sederhana dan mudah dipahami.

*Kemmis and McTaggart (1999), for instance, present action research as a spiral of activity: plan, act, observe, reflect. Different formulations of action research reflect the diverse ways in which the same set of activities may be described, although the processes they delineate are similar. There are, after all, many ways of cutting a cake.*⁴

⁴ Ernest (Ernie) T. Stringer-*Action Research*, (California: SAGE Publications, 2007), h. 8



Gambar 2. Model Penelitian Tindakan Kemmis and Mc Taggart

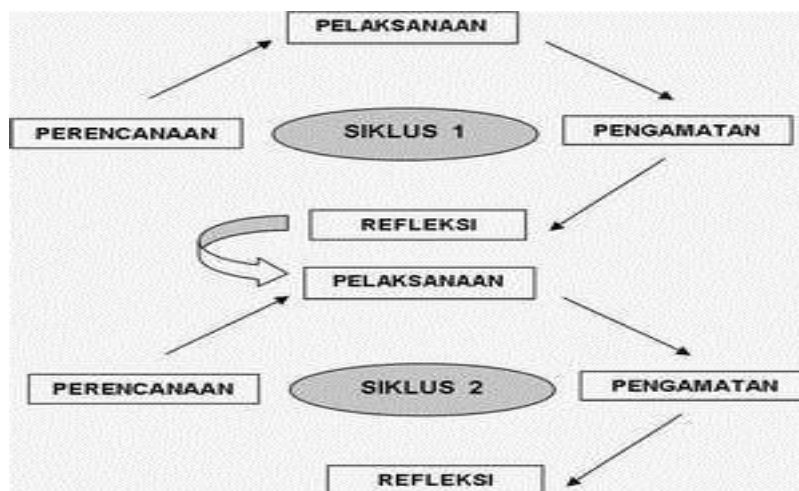
Sumber: Aqib Zainal, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: CV Yrama Widya, 2009)

Dalam langkah-langkah penelitian tindakan model Kemmis dan taggart berupa siklus dengan setiap siklus terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi yang dipandang sebagai satu siklus.

c) Model John Elliot

Dibandingkan dengan dua model dimuka, yaitu model Kurt Lewin dan Kemmis & Mc Taggart, penelitian tindakan model John Elliot memiliki kelebihan tampak lebih detail dan terinci dimana setiap siklus dimungkinkan untuk dilakukan beberapa aksi, yaitu antara tiga sampai lima aksi. Setiap aksi dapat terdiri dari beberapa langkah dalam kegiatan belajar mengajar. Kelemahan dari model ini adalah tidak setiap kegiatan belajar mengajar terdiri dari beberapa langkah yang detail atau terinci.⁵

⁵ M. Sukardi, *op, cit.*, h. 9.



Gambar 3. Model Penelitian Tindakan John Elliot

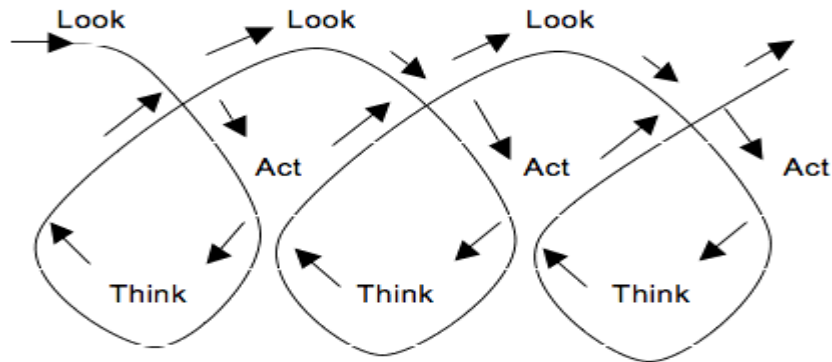
Sumber: Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)

Dalam penelitian tindakan model Eliot ini, setelah ditemukan ide dan permasalahan yang menyangkut upaya peningkatan secara praktis, kemudian dilakukan tahapan kelapangan. Tujuan peninjauan, untuk melakukan semacam studi kelayakan guna menyamakan ide utama dan permasalahan yang sesuai dengan kondisi lapangan, sehingga diperoleh perencanaan tindakan yang lebih efektif.

d) Model Stringer

Rancangan Penelitian Tindakan Model Stringer. Model Stringer memiliki kerangka dasar yang kuat yang ditandai dengan tiga kata, *look* (melihat atau memandang), *think* (berpikir), dan *act* (bertindak) yang memberi

dasar kepada setiap orang untuk melakukan penyelidikan secara langsung dan detail.⁶



Gambar 4. Model Penelitian Tindakan Stringer

Sumber: Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)

Model ini berwujud spiral interaktif, melukiskan penelitian tindakan sebagai kerangka kerja sederhana namun ampuh yang terdiri dari tiga langkah teratur, melihat, berpikir, dan bertindak. Sepanjang masing-masing tahap partisan mengamati, merefleksikan, dan kemudian mengambil tindakan tertentu. Tindakan ini mengantarnya menuju tahap berikutnya.

e) Model Ebbut

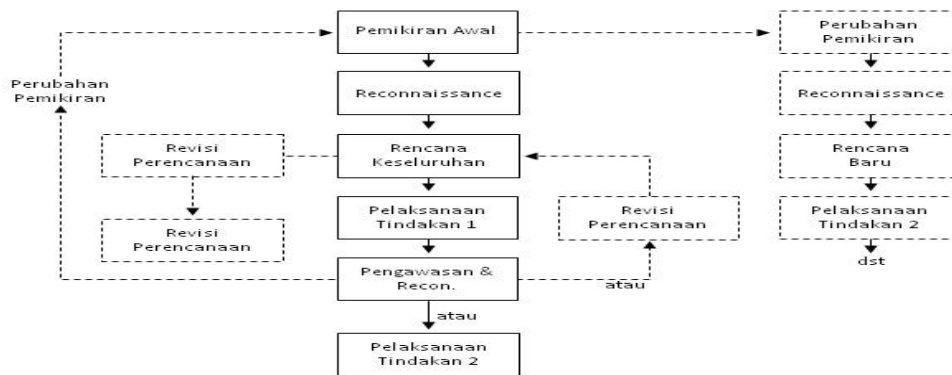
Model Ebbut terdiri atas tiga siklus.⁷ Pada tingkat pertama ide awal dikembangkan menjadi langkah tindakan satu. kemudian tindakan pertama tersebut dimonitor implementasi pengaruhnya terhadap subjek yang diteliti. Semua pengaruh tersebut di catat secara sistematis, termasuk keberhasilan

⁶ Nusa Putra, *Penelitian Tindakan*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h.33.

⁷ M. Sukardi, *op. cit.*, h. 8.

dan kegagalan yang terjadi. Catatan monitor tersebut digunakan sebagian bahan acuan dalam melakukan revisi rencana umum tahap kedua.

Pada tingkat kedua ini, atas dasar bahan acuan tingkat pertama, rencana umum hasil revisi dibuat dan langkah tindakan dilaksanakan serta dimonitor efek tindakan yang terjadi pada subjek yang diteliti, selanjutnya didokumentasikan efek tindakan tersebut secara detail, untuk kemudian di gunakan sebagai acuan masuk ke tingkat ketiga atau akhir.



Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Ebbut

Sumber: Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)

Pada tingkatan ini dilakukan tindakan seperti di tingkat sebelumnya dokumentasi efek tindakan, kemudian kembali ketujuan umum penelitian tindakan, guna mengetahui apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat terpecahkan dan tujuan dapat dicapai.

B. Konsep Model Tindakan

Penelitian tindakan adalah penelitian dengan tindakan-tindakan atau perlakuan yang sengaja diadakan untuk merubah, meningkatkan atau memperbaiki sesuatu yang dianggap persoalan yang dianggap mendesak dan penting untuk segera dicarikan jalan keluarnya.

Dalam penelitian ini akan dilakukan beberapa tindakan yang bertujuan untuk peningkatan keterampilan tendangan sabit dengan menggunakan konsep model penelitian tindakan Kemmis *and* Mc Taggart. Karena secara mendetail Kemmis dan Taggart menjelaskan tahapan-tahapan penelitian tindakan yang dilakukannya. Pada bagian awal yaitu identifikasi masalah, permasalahan penelitian difokuskan kepada strategi bertanya kepada siswa.⁸

Penelitian model Kemmis dan Taggart ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Berikut tahapan-tahapan penelitian model Kemmis dan Taggart:

1. Perencanaan
 - a. Peneliti dan kolabolator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik tendangan sabit.
 - b. Peneliti dan kolabolator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan tendangan sabit dengan alat bantu karet.

⁸ Ishaqmadeamin.com/2012/11/model-ptk-3-model-spiral-dari-kemmis.html, diakses pada tanggal 29 Juli 2016, pukul 14.40

- c. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik tendangan sabit.
- d. Peneliti dan kolabolator skenarioakan melaksanakan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

2. Pelaksanaan

- a. Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan tendangan sabit.
- b. Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi teknik tendangan sabit, yaitu tahap persiapan, sikap awal, gerakan awal, gerakan mengangkat tungkai, gerakan saat melakukan tendangan, dan gerakan tarikan kaki dan gerakan akhir.

3. Observasi

- a. Memberikan pengarahan kepada siswa.
- b. Memberikan program latihan tentang teknik latihan tendangan sabit.
- c. Pelatih menerangkan dan mempergerakan secara langsung teknik tendangan sabit.
- d. Siswa menggunakan karet yang diikatkan ke kaki.
- e. Siswa mempraktekan teknik tendangan sabit dengan alat bantu karet.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat melakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik tendangan sabit dengan latihan menggunakan alat bantu karet pada siswa dan kolabolator.

C. Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini adalah penelitan yang dilakukan oleh Gatot Widodo Dengan judul “Peningkatan keterampilan teknik menghindar serangan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan Kps Nusantara Padepokan TMII pada tahun 2012”.⁹

D. Kerangka Teoritik

1. Prinsip Belajar

Menurut Nana Sujana hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki setelah ia menerima pengalaman belajarnya.¹⁰ Hasil belajar itu sendiri adalah hasil seseorang siswa yang telah melakukan kegiatan belajarnya dalam jangka waktu tertentu dan memperoleh nilai yang diberikan gurunya. Tentu setelah dalam proses belajar akan diketahui sebuah hasil

⁹ Gatot Widodo, *Peningkatan Keterampilan Teknik Menghindar Serangan Tendangan Sabit*, (Jakarta, 2012).

¹⁰ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya. 2001), h. 22

yang dicapai nantinya atau dengan berarti hasil belajar siswa dapat dibuktikan melalui tes tugas-tugas yang dinilai oleh guru.

Belajar pada prinsipnya adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antar siswa dengan sumber-sumber atau obyek belajar baik secara sengaja dirancang atau tanpa sengaja dirancang Suliana.¹¹ Kegiatan belajar tersebut dapat dihayati oleh orang yang sedang belajar.

Belajar selalu membawa perubahan yang nyata dalam potensial. Dalam usaha mencapai tujuan belajar sebagai suatu proses belajar tidak hanya dilakukan sekali saja tetapi berulang kali sesuai dengan kemampuan dalam diri individu itu sendiri. Hasil yang telah dicapai dalam belajar adalah perubahan tingkah laku yang dapat dilihat oleh panca indera atau intelektual yang ada pada individu tersebut.

Proses belajar terhadap sebuah hasil serta tindakan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau skill, pada metode yang diberlakukan untuk mencapai hal tersebut dengan perlakuan atau tindakan yang dilakukan terfokus terhadap perbaikan-perbaikan yang ada keterampilan dasar atau tekniknya. Fokus pembelajaran yang dikhususkan bukan terhadap sebuah pembelajaran yang dilakukan pada ruang lingkup kelas, melainkan sebuah perbaikan pada sebuah aktifitas keterampilan gerak

¹¹ Wijaya Kusuma, Ibid, h. 211

pada kemampuan siswa untuk melakukan sebuah teknik untuk dikuasai dengan baik.

Dalam proses belajar tentunya seseorang tidak mungkin bisa langsung menguasai sebuah keterampilan dengan baik dan benar, mereka pasti melalui berbagai tahapan belajar. Fiits and Postner dalam William H. Edward mengatakan “... *Fitts and Posner model identifies three stages in the acquisition of motor skills: cognitive, associative, and autonomous*”.¹²

Pada tahap kognitif, dimana seseorang memperoleh informasi tentang gerakan yang akan dilakukan. Berbekal informasi tersebut, maka seseorang akan mencoba menginterpretasikan gerakan yang akan dilakukan.

*In this stage, learners are almost totally dependent on declarative memory, and information is consciously manipulated and rehearsed in formulating motor commands. Learners quite literally attempt to “think” their way through the performance of skills in this stage.*¹³

Pada tahap asosiatif, dimana seseorang akan melakukan eksplorasi gerakan secara berulang-ulang untuk menemukan pola gerak tertentu secara konsisten. Bagian ini lebih banyak dilakukan untuk menemukan gerakan-gerakan yang benar untuk dikuasai.

“...learners are no longer wholly dependent on declarative memory. Some elements of skill have been encoded into procedural memory form, even though others remain under the control of declarative memory. As practice progresses, however, more and more movement-related elements become procedurally encoded. The need for every

¹² William H. Edward. *Motor Learning and Control*. (Wadsworth: USA, 2010), h. 9

¹³ William H. Edward. *Op. Cit.*, h. 251

*aspect Of movement to be controlled consciously is therefore gradually attenuated throughout the associative stage of learning”.*¹⁴

Pada tahap otomatisasi, siswa akan menyempurnakan gerakan, sehingga semua gerakan yang dilakukan didasarkan pada tujuan yang telah ditetapkan dalam diri seseorang.. Pada tahap otomatisasi ini semua gerakan yang dilakukan bukan karena kebetulan, tetapi karena kehendak dari pemain atau pelaku sendiri.

Fitts and Postner mengatakan “...Learners no longer need to think about how to perform a skill. In fact, over time, learners may even forget exactly how they perform a skill, even though they can do it proficiently”.¹⁵

Penguasaan teknik gerak yang akan menjadi fokusnya ialah pada kemampuan teknik tendangan Sabit atau busur. Pada permasalahan yang terjadi bahwa keadaan siswa dalam penerapan pembelajaran sebelumnya penguasaan teknik yang diberikan tidak memberikan hasil yang signifikan, juga didasari pada metode melakukan sebuah aktivitas pembelajaran gerak teknik tendangan Sabit, untuk itu perlakuan pada siswa didasari pada hal demikian dengan perbaikan gerak dengan metode pembelajaran didalamnya. Fokusnya melalui metode alat bantu karet sebagai media alat bantu terhadap perbaikan keterampilan teknik tendangan Sabit. Bertujuan adanya sebuah perbaikan keterampilan gerak yang diinginkan oleh pelatih atau guru dengan hasil keterampilan gerak yang signifikan. Penelitian ini didasari dengan tujuan

¹⁴ *Ibid.*, h. 253

¹⁵ *Ibid.*, h. 255

bahwa dengan menggunakan media alat bantu sebagai ranah perbaikan mutu keterampilan teknik tendangan Sabit.

2. Pengertian Pencak Silat

Olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang diwarisi secara turun temurun oleh nenek moyang kita. Pada awal pencak silat hanya merupakan salah satu cara untuk membela diri. Seiring perkembangan zaman, pencak silat berkembang menjadi salah satu olahraga beladiri untuk meraih prestasi yang dipertandingkan dalam *event* wilayah, daerah, nasional, maupun internasional.

Di Indonesia banyak sekali pendapat-pendapat yang mengungkapkan arti dari kata pencak silat itu sendiri dan beberapa tokoh pencak silat nasional banyak yang mengartikan pencak silat merupakan dua kata yang berbeda arti, salah satunya adalah Wongsonegoro yang mengatakan bahwa pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan irama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang biasa ditunjukkan di depan umum. Silat adalah inti dari mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum.¹⁶

Selain Wongsonegoro masih banyak lagi tokoh-tokoh yang mengemukakan pendapatnya tentang arti pencak silat yang satu sama lain

¹⁶ O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h.5.

mengartikan dengan arti yang berbeda walaupun ada beberapa pendapat yang hampir sama.

Pencak silat Olahraga merupakan istilah yang pertama kali digunakan untuk menyebut pertandingan antara dua pesilat di gelanggang, dengan tujuan kemenangan (prestasi).¹⁷

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah.¹⁸

Dalam buku Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat, untuk menyatukan pendapat-pendapat beragam, maka pada akhirnya PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 mendefinisikannya sebagai berikut : Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integrasinya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.¹⁹

Jadi dalam pencak silat, seorang pesilat diharapkan tidak hanya menguasai bela diri, seni dan olahraganya saja melainkan untuk mencapai

¹⁷ R. Kotot Slamet Hariyadi, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, (Jakarta:Dian Rakyat,2003),hal.5

¹⁸ *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*, (Jakarta:Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional,2004),h.1

¹⁹ Sucipto, *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat*, (Jakarta:Pustaka Pelajar,2001),h.28

keselarasan hidup guna iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan didasari oleh mental spiritual yang baik, oleh karena itu hampir seluruh perguruan pencak silat di Indonesia memasukan pendidikan mental spiritual ke dalam kurikulum pelajaran pencak silatnya, sehingga diharapkan seorang pesilat dapat menjadi seorang ksatria yang mempunyai budi pekerti luhur. Singkatnya pencak silat bukan mempelajari aspek fisik saja namun juga memperhatikan aspek mental spiritual.

Dalam pencak silat energi sangat diperlukan tubuh manusia untuk bergerak yang dihasilkan melalui sistem energi, meliputi: system energi anaerobik dan system energi aerobik. Sistem energi anaerobik, yakni proses untuk menghasilkan energi tanpa adanya oksigen, sistem ini dibedakan menjadi dua yakni,²⁰

1. Sistem anaerobik alaktik (AA): sumber energi diperoleh dari pemecahan ATP dan PC yang tersedia dalam tubuh tanpa meimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi sangat cepat, namun hanya mampu menyediakan energi sangat sedikit untuk aktivitas sangat singkat.
2. Sistem anaerobik laktit (AL): sumber energi diperoleh melalui pemecahan glukosa darah dan glikogen otot lewat glikolisis anaerobik. Sistem ini selain menghasilkan energi juga menimbulkan terbentuknya asam laktat.

²⁰ *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1* (Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007), h.7

Proses pembentukan energi berjalan cepat, dapat digunakan untuk aktivitas singkat.²¹

Sedangkan sistem energi aerobik yakni proses untuk menghasilkan energi dengan memerlukan oksigen, bahan baku berupa glukosa dan glikogen melalui glikolisis aerobik, selain itu untuk aktivitas yang lebih lama dipergunakan sumber energi lemak dan protein.²²

Jadi dalam pencak silat bukan hanya memperhatikan aspek mental spiritual saja, namun juga mempelajari aspek fisik yang harus siap untuk dilatih.

3. Keterampilan Tendangan Sabit

Proses latihan pencak silat dapat dikemas dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan perkembangan dan kebutuhannya. Proses latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan *rubber* atau karet dalam melakukan keterampilan tendangan Sabit yang benar. Dengan melakukan gerakan yang benar maka akan terjadi peningkatan keterampilan tendangan sabit sesuai yang diharapkan.

Keterampilan yaitu kemampuan untuk menggunakan akal, fikiran, ide, dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu

²¹ Ibid, h. 7

²² *Opcit*, h. 7

menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.²³

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sifat dasar dari sebuah keterampilan adalah memaksa seorang pelajar untuk lebih membuat pertimbangan ketika merencanakan belajar dari pengalaman

William berpandangan bahwa "*A motor skill is one in which the primary determinant of success is the quality of movement*".²⁴ Sedangkan menurut Widiastuti keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien serta perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan.²⁵

Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efektif dan efisien. Dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai tujuannya. Sedangkan dikatakan efisien apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga dan tidak membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan.

²³ <http://guruketerampilan.blogspot.com/2013/05/pengertian-keterampilan.html>, diakses pada tanggal 29 September 2015, pukul 16.10

²⁴ William H. Edward. *Ibid.*, h. 34

²⁵ Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak*, (Jakarta; FIK Universitas Negeri Jakarta, 2014), h. 37

Macam-macam klasifikasi ketrampilan menurut ilmu belajar gerak, yaitu keterampilan kasar, keterampilan halus, keterampilan berangkai (*serial skill*), keterampilan asiklis (*descreet skill*), keterampilan siklis (*Continuos Skill*), keterampilan tertutup (*closed skill*), keterampilan terbuka (*opened skill*).²⁶

Berikut ini penjelasan dari macam-macam klasifikasi keterampilan, meliputi:

a. Keterampilan kasar

Keterampilan gerak yang melibatkan otot-otot besar sebagai otot-otot penggerak utama.²⁷ Dikatakan demikian karena seluruh tubuh biasanya berada dalam gerakan yang besar, menyeluruh, penuh, dan nyata. Namun, berhasilnya penampilan keterampilan ini tetap memerlukan koordinasi gerak yang tinggi, sebab tidak satu pun keterampilan olahraga yang tidak disertai oleh keterampilan yang halus.

Contohnya, gerakan menendang tendangan sabit yang membutuhkan koordinasi gerak yang tinggi. Karena melakukan tendangan sabit membutuhkan otot-otot besar sebagai penggerak utama.

²⁶ Bambang KS, *Biomekanika Olahraga*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2015, h. 60

²⁷ Bambang KS. Op.Cit., h. 60

b. Keterampilan halus

Keterampilan yang melibatkan otot-otot halus sebagai penggerak utama.²⁸ Keterampilan ini melibatkan koordinasi neuromuscular yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini. Keterampilan jenis ini sering disebut juga sebagai keterampilan yang memerlukan koordinasi mata-tangan.

Contohnya, gerakan menangkap tendangan yang membutuhkan baik ketepatan dan kecepatan. Ketepatan memerlukan derajat ketelitian sedangkan kecepatan memerlukan lebih banyak gerak dari lengan dan tubuh untuk menangkap tendangan dari musuh.

c. Keterampilan berangkai/serial (*serial skill*)

Keterampilan diskret yang dilakukan berulang kali terus menerus.²⁹ Namun, demikian kata serial di sini juga menunjukkan bahwa urutan dari keterampilan-keterampilan yang digabung merupakan hal yang penting dalam berhasilnya melakukan keterampilan ini.

Contohnya, bertahan lalu menyerang dalam pertandingan pencak silat dengan menggabungkan tiga gerakan. Menangkis tendangan lawan lalu membalas dengan pukulan dan tendangan.

²⁸ Ibid., h. 60

²⁹ Ibid., h. 60

d. Keterampilan asiklis (*descreet skill*)

Keterampilan gerak yang dengan mudah bisa ditandai awal dan akhir gerakan.³⁰ Keterampilan semacam ini tentunya dianggap penting dalam olahraga dan permainan karena menentukan 10 pencapaian tujuan dalam olahraga yang bersangkutan.

Contohnya, menendang tendangan sabit pencak silat sekali ke arah target agar dalam pencapaiannya dapat berhasil melatih ketepatan, kecepatan, kekuatan, kelincahan.

e. Keterampilan siklis (*continuos skill*)

Keterampilan gerak yang tidak dengan mudah ditandai titik awal dan akhir gerakan.³¹ Keterampilan ini mempunyai awal dan akhir yang selalu berubah-ubah, maka keterampilan ini dikategorikan sebagai keterampilan berkelanjutan.

Contohnya, dalam pertandingan pencak silat untuk kategori seni. Dimana kategori seni dapat diketahui melakukan gerakan awal tangan kosong dan gerakan akhir memakai toya dengan waktu yang telah ditentukan selama 3 menit.

f. Keterampilan tertutup (*closed skill*)

Keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi tidak berubah-ubah dan gerakannya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri

³⁰ Ibid., h. 60

³¹ Ibid., h. 61

pelaku.³² Keterampilan ini bisa disebut sebagai keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga.

Contohnya, dalam pertandingan pencak silat pada saat ingin menyerang kita dapat melihat apakah musuh sedang lengah atau pada saat musuh telah melakukan serangan kita dapat menghindar dan membalas serangan musuh.

g. Keterampilan terbuka (*opened skill*)

Keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang berubah-ubah dan gerakannya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku.³³ Keterampilan ini tidak dapat diperkirakan, karena keterampilan ini bervariasi dan tidak dapat diduga.

Contohnya, serangan-serangan dalam pertandingan pencak silat. Karena datangnya seranga dari lawan sering tidak bisa diduga sebelumnya, baik dalam hal kecepatannya maupun dalam hal arahnya. Dengan demikian pelaku tidak bisa menunggu atau berdiri dalam satu titik saja, melainkan pelaku harus lebih cermat dan berpindah-pindah posisi agar lawan bisa terkecoh.

Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori didalam domain psikomotor. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang didalamnya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan

³² Ibid., h. 61

³³ Ibid., h. 61

atau sebagian tubuh. Tingkat koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukannya cukup kompleks.

Dalam melakukan pola penyerangan pada pertandingan sangat membutuhkan semangat, tetapi semangat untuk menyerang dibatasi oleh fisik atlet tersebut. Jika rasa lelah datang maka atlet akan kehilangan kemampuan untuk melaksanakan keterampilan dalam melakukan pola penyerangan tersebut. Berikut adalah komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang dalam melakukan pola penyerangan keterampilan tendangan sabit pencak silat.

Komponen-komponen kondisi fisik menurut Widiastuti, yaitu Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*), Kekuatan otot (*Strength*), Kelentukan (*Fleksibilitas*), Kecepatan (*Speed*), Daya eksplosif (*Power*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Acuricy*), dan Koordinasi (*Coordination*).³⁴

Berikut ini penjelasan dari masing-masing komponen fisik, meliputi:

a. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan

³⁴ Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011), h.14

yang berarti.³⁵ Latihan daya tahan ini akan mengakibatkan penggunaan oksigen sebagai sumber energi secara aktif.

Contohnya latihan menyerang bebas ke arah target dengan waktu 2 menit kali 3 set tanpa berhenti setiap setnya dalam latihan pencak silat. Latihan ini menambah jumlah sel darah merah ke dalam darah dan otot, sehingga mengikat lebih banyak oksigen yang masuk bersama udara ke dalam paru-paru. Jumlah masukan oksigen yang bertambah ini membantu memudahkan kerja jantung dan dicerminkan pada menurunnya denyut nadi.

b. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.³⁶ Peningkatan kekuatan otot tergantung pada beberapa faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan. Karena, tekanan-tekanan tertentu, seperti latihan kekuatan, benang-benang otot akan menjawabnya dengan bekerja lebih efisien dan lebih responsif terhadap rangsangan yang datang dari pusat susunan saraf.

Contohnya, kekuatan otot lengan bagi seorang pesilat. Seperti membalikan ban mobil truk yang besar dengan kedua lengannya dari ujung ke ujung dengan jarak yang sudah ditentukan. Latihan ini bertujuan untuk seorang pesilat agar mampu membanting lawannya dengan mudah dalam

³⁵ Widiastuti. Op.Cit., h. 14

³⁶ Ibid., h. 15

pertandingan pencak silat dengan kekuatan yang didapat dari hasil latihannya.

c. Kelentukan (*Fleksibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.³⁷ Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Karena, dalam latihan kelentukan ini seorang mampu untuk melakukan gerakan seluas-luasnya.

Contohnya, latihan *split* untuk seorang pesilat dengan cara duduk bersandar di tembok lalu kaki dibuka selebar mungkin dan badan tetap tegap dengan kedua tangan lurus ke atas. Kemudian condongkan badan ke arah depan sampai menempel ke lantai dan tangan tetap lurus ke arah depan. Tujuan latihan ini untuk mengetahui kelenturan pinggang seorang pesilat, agar seorang pesilat dapat leluasa melakukan gerakan tendangan silat dan gerakan yang lainnya.

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.³⁸ Latihan kecepatan ini harus spesifik dengan sifat kegiatan atau tuntutan cabang olahraganya, terutama cabang olahraga pencak silat. Karena, dalam pencak silat

³⁷ Ibid., h. 15

³⁸ Ibid., h. 16

kecepatan mempunyai komponen utama dengan kebutuhan alami dan fungsinya.

Contohnya, melakukan tendangan sabit dengan secepat-cepatnya, karena tendangan sabit ini sangat mudah ditangkap oleh lawan pada saat pertandingan. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dibutuhkan alat bantu karet, dengan diikatkannya karet ke kaki dan melakukan tendangan sabit secara terus menerus dalam waktu yang sudah ditentukan. Maka, akan meningkatnya kecepatan tendangan sabit dengan model latihan kecepatan tersebut.

e. Daya Eksplosif (*Power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.³⁹ Power merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika kekuatan dan kecepatan bekerja secara bersamaan.

Contohnya, untuk seorang pesilat melakukan *push up* sambil tepuk tangan untuk melatih power lengan. Agar pada saat memukul seorang pesilat mempunyai power yang maksimal.

f. Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.⁴⁰ Untuk para

³⁹ Ibid., h. 16

⁴⁰ Ibid., h. 17

atlet khusus atlet pencak silat memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik dalam pertandingan. Seorang atlet pencak silat sangat perlu untuk memiliki, memelihara, dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Contohnya, seorang pesilat melakukan latihan menggunakan dua target yang dipegangi oleh temannya berada di samping kanan dan kiri. Pesilat berada di tengah-tengah antara kedua target tersebut dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian pesilat melakukan gerakan tendangan sabit kanan kiri ke arah target satu ke yang satunya dengan bulak balik secara terus menerus dalam waktu yang sudah ditentukan untuk meningkatkan kelincahannya.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).⁴¹ Latihan ini dapat digunakan untuk membangun kekuatan melalui perbaikan pada sikap dari struktur tubuh manusia seperti halnya dilakukan pada usia muda.

Contohnya, dalam pencak silat latihan keseimbangan dengan cara menahan tendangan seperti melakukan tendangan sabit, akan tetapi pada saat sudah melepaskan tendangan lalu ditahan dalam beberapa detik atau

⁴¹ Ibid., h. 17

menit sesuai kebutuhannya. Tujuannya untuk melihat kemampuan seorang pesilat dalam mempertahankan keseimbangan tendangannya.

h. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari.⁴² Ketepatan ini berkaitan dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Contohnya, dalam pertandingan pencak silat membutuhkan ketepatan yang sangat penting untuk melakukan suatu gerakan pada saat menyerang atau bertahan. Seperti dalam melakukan serangan, seorang pesilat harus tepat mengarahkan serangan tendangannya ke arah badan lawan dengan poin yang sudah ditentukan dalam peraturan pertandingan pencak silat.

i. Koordinasi (*Coordination*).

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.⁴³ Kemampuan koordinasi merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, maka makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

⁴² Ibid., h. 17

⁴³ Ibid., h. 18

Contohnya, dalam latihan pencak silat diharuskan melakukan gerakan *running abc* untuk melatih tingkat koordinasi siswa. Agar, pada saat siswa melakukan gerakan pencak silat dengan berbagai macam tendangan. Siswa dapat dengan mudah dan baik melakukan berbagai macam gerakan tendangan pencak silat.

Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang baik bahkan sampai maksimal.

Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.⁴⁴ Jadi, tendangan sabit membutuhkan suatu gerak keterampilan yang dapat meningkatkan bentuk gerakan yang lebih efisien dan tidak mudah untuk ditangkap oleh lawan.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, Pencak Silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan

⁴⁴ Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 29

atau tanpa senjata.⁴⁵ Salah satunya dengan tendangan yang merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerang. Tendangan dalam Pencak Silat Tanding mempunyai banyak variasi. Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan pencak silat olahraga salah satunya dengan teknik tendangan Sabit Pencak Silat.

Penamaan teknik tendangan ini, menunjuk pada bentuk akhirnya, yang jika dilihat dari samping, menyerupai bentuk garis setengah lingkaran seperti busur, yaitu dimana tubuh dan salah satu kaki yang menendang, berada pada posisi miring dengan bertumpu pada salah satu kaki.

Tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Putaran pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.⁴⁶

Berikut ini adalah langkah-langkah dalam melakukan teknik tendangan sabit :

⁴⁵ O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*, (Yogyakarta:Yayasan Galang Cetakan Kedua 2000),hal.4

⁴⁶ R.Kotot Slamet Hariyadi, *op.cit*, h. 75

I. Sikap awalan tendangan sabit

- a) Sikap awal membentuk kuda-kuda serong
- b) Posisi kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk
- c) Usahakan menjaga keseimbangan saat menendang
- d) Posisi tangan di depan dada dan yang satunya melindungi kemaluan

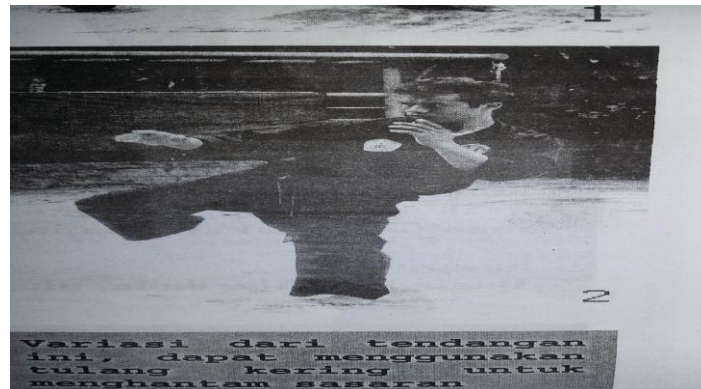


Gambar 6. Sikap Awalan Tendangan Sabit Pencak Silat

Sumber: Pedoman Dasar Persatuan Seni Pencak Silat(Denpasar: Pustaka Nayottama, 2007)

II. Sikap angkatan lutut tendangan sabit

- a) Angkatan lutut setinggi sasaran dengan posisi telapak kaki menghadap sasaran
- b) Putar pinggul kaki tumpu serah gerakan tendangan
- c) Usahakan menjaga keseimbangan saat menendang
- d) Posisi tangan di depan dada dan yang satunya melindungi kemaluan

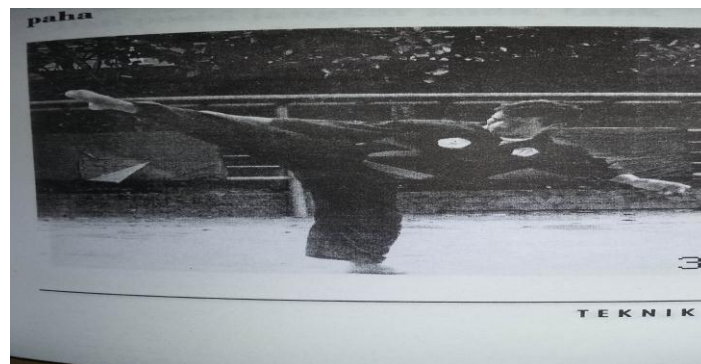


Gambar 7. Sikap Angkatan Lutut Tendangan Sabit Pencak Silat

Sumber: Pedoman Dasar Persatuan Seni Pencak Silat(Denpasar: Pustaka Nayottama, 2007)

III. Sikap menendang tendangan sabit

- a) Setelah mengangkat lutut dorong tungkai dengan hentakan lutut
- b) Telapak kaki tumpu dan pinggul juga ikut berputar gerakan tendangan
- c) Usahakan agar jaga keseimbangan agar tidak jatuh
- d) Posisi tangan di depan dada dan yang satunya melindungi kemaluan



Gambar 8. Sikap Menendang Tendangan Sabit Pencak Silat

Sumber: Pedoman Dasar Persatuan Seni Pencak Silat(Denpasar: Pustaka Nayottama, 2007)

Karena arah serangan yang datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan. Mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit merupakan teknik yang dominan dipakai disetiap pertandingan karena lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran yaitu diayun dari samping luar ke dalam.

4. Alat Bantu Karet

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Alat yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan alat bantu yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam satu sistem, maka alat bantu latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa alat bantu, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Alat bantu berfungsi untuk tujuan instruksi di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi. Materi harus dirancang secara

sistematis. Di samping menyenangkan, alat bantu pengajaran harus memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

Melalui alat bantu diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

Memilih alat bantu yang tepat sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan tersebut harus dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan karena materi dan media alat bantu saling berkaitan. Agar dapat membantu proses pembelajaran latihan secara efektif, alat bantu harus selaras dan sesuai dengan kebutuhan program latihan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang pelatih memilih salah satu alat bantu dalam kegiatannya berdasarkan pertimbangan antara lain:

- Merasa sudah akrab dengan alat bantu tersebut.
- Merasa bahwa alat bantu yang dipilih dapat menggambarkan dengan baik dari pada dirinya sendiri.

Untuk meningkatkan keterampilan tendangan Sabit, peneliti memilih alat bantu karet sebagai alat bantu untuk mendukung program latihan yang telah disiapkan dikarenakan alat bantu karet cocok dengan tujuan peningkatan keterampilan tendang Sabit.

Karet merupakan politerpena yang disintesis secara alami melalui polimerisasi enzimatis isopentilpirofosfat.⁴⁷ Karet mempunyai sifat daya elastisitas dan daya lentur yang baik, plastis, tidak mudah panas, dan tidak mudah retak.⁴⁸



Gambar 9. Media Alat Bantu Karet Ban

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Teknik gerakan tendangan Sabit melalui alat bantu karet, yaitu posisi kaki dibuka selebar bahu kemudian kaki depan diangkat dan badan condong ke belakang, waktu menendang tangan yang satu berada di depan dada dan tangan yang satunya mengepal melindungi kemaluan. Kaki depan menendang dengan menggunakan karet yang sudah diikatkan dengan tiang dan pada kaki yang akan melakukan tendangan Sabit tersebut sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal. Jadi metode latihan melalui alat bantu karet dapat membantun meningkatkan keterampilan tendangan Sabit dengan mengulang-ulang teknik yang benar.

⁴⁷ <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16589/4/Chapter%2011.pdf>, diakses pada tanggal 29 September 2015, pukul 16.10

⁴⁸ http://id.wikipedia.org/wiki/jenis_karet, diakses pada tanggal 29 September 2015, pukul 16.10

E. Kerangka Berfikir

Olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang diwarisi secara turun temurun oleh nenek moyang kita. Pada awal pencak silat hanya merupakan salah satu cara untuk membela diri. Seiring perkembangan zaman, pencak silat berkembang menjadi salah satu olahraga beladiri untuk meraih prestasi yang dipertandingkan dalam *event* wilayah, daerah, nasional, maupun internasional.

Pencak Silat merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang sangat berpengaruh, tidak hanya kemampuan siswa, *tactical* seorang pelatih, namun banyak sekali aspek yang penting seperti skill dan kualitas dari atlet pencak silat. Karena bila seorang siswa tidak mempunyai keterampilan tendangan, dapat dipastikan siswa tersebut tidak bisa dikategorikan sebagai pesilat yang handal.

Oleh karena itu seorang siswa harus benar-benar melakukan keterampilan tendangan sabit pada sesi latihan karena dengan latihan yang berulang-ulang akan menjadi sistem otomatisasi terhadap keterampilan tendangan sabit siswa itu sendiri. Keterampilan tendangan sabit sangat penting dalam pencak silat. Keterampilan tersebut akan sangat diperlukan untuk diaplikasikan dalam situasi pertandingan. Karena keterampilan tendangan sabit merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh siswa tersebut.

Keterampilan tendangan sabit yang baik juga harus didukung oleh komponen-komponen fisik yang baik pula. Untuk itulah agar dapat

mengetahui baik atau tidaknya keterampilan tendangan sabit siswa tersebut maka dibutuhkan suatu instrumen tes. Dengan instrumen tes yang dibuat akan menghasilkan data yang akurat yang bisa dijadikan patokan atau acuan oleh pelatih dalam segi keterampilan tendangan sabit siswa.

Dengan suatu tes pelatih atau penguji dapat memperoleh data yang akurat yang bertujuan untuk memudahkan untuk mendiagnosa kesalahan-kesalahan dan kelebihan-kelebihan apa saja yang dimiliki siswa tersebut. Jadi kesimpulannya adalah bahwa tes merupakan suatu alat untuk mengumpulkan suatu data atau keterangan yang ingin diketahui atau dicapai.

Dan karena banyaknya siswa pencak silat usia muda di Indonesia serta karakteristik perkembangan pada masa puber, peneliti ingin melakukan uji tes keterampilan tendangan sabit untuk siswa SMPN 220 Jakarta dengan tujuan agar mendapatkan sebuah norma yang baku yang bisa digunakan oleh pelatih-pelatih atau *talent scout* untuk menyeleksi siswa tersebut.