

Andi Alfa Resa

(2) PENGARUH ALAT BANTU TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT KOTA PALOPO

- Prodi Pendidikan Jasmani
- Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3279437102

Submission Date

Jun 18, 2025, 12:54 PM GMT+7

Download Date

Jun 18, 2025, 12:58 PM GMT+7

File Name

BISMILLAH_SEMHAS_ANDI_ALFA_REZA_- Andi_Alfa_Reza.docx

File Size

4.2 MB

73 Pages

7,378 Words

44,367 Characters

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 5%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 18% Internet sources
- 5% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
	ejournal.unma.ac.id	2%
2	Internet	
	eprints.uad.ac.id	1%
3	Internet	
	repositori.unsil.ac.id	<1%
4	Internet	
	repository.ummetro.ac.id	<1%
5	Internet	
	repository.upi.edu	<1%
6	Internet	
	nanangsyahputraaddres.blogspot.com	<1%
7	Internet	
	repository.uki.ac.id	<1%
8	Internet	
	digilib.uinsa.ac.id	<1%
9	Internet	
	repo.bunghatta.ac.id	<1%
10	Internet	
	text-id.123dok.com	<1%
11	Internet	
	repository.umsu.ac.id	<1%

12	Internet	www.scribd.com	<1%
13	Internet	www.referensiswa.my.id	<1%
14	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%
15	Internet	jurnal.stokbinaguna.ac.id	<1%
16	Internet	conference.upgris.ac.id	<1%
17	Internet	www.posbaru.com	<1%
18	Internet	docplayer.info	<1%
19	Internet	publikasiilmiah.unwahas.ac.id	<1%
20	Internet	123dok.com	<1%
21	Internet	adoc.pub	<1%
22	Internet	ejournal.kahuripan.ac.id	<1%
23	Internet	jurnal.peneliti.net	<1%
24	Internet	www.ejurnalunsam.id	<1%
25	Internet	download.garuda.kemdikbud.go.id	<1%

26	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
27	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
28	Publication	Muhammad Budi Utomo. "Keefektifan Model Pembelajaran Problem Based Learn...	<1%
29	Internet	journal.lpkd.or.id	<1%
30	Internet	repository.uinfabengkulu.ac.id	<1%
31	Internet	a-research.upi.edu	<1%
32	Internet	connect.upnyk.ac.id	<1%
33	Internet	journal2.um.ac.id	<1%
34	Internet	digilib.uinsby.ac.id	<1%
35	Internet	digilib.unila.ac.id	<1%
36	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
37	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
38	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
39	Internet	repository.ibs.ac.id	<1%

LAPORAN HASIL PENELITIAN
RISET MAHASISWA
PENGARUH ALAT BANTU TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT
KOTA PALOPO



Disusun Oleh:

Nama : Andi Alfa Reza
NIM : 211210065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
TAHUN 2025

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN AKHIR PENELITIAN

PENGARUH ALAT BANTU TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT KOTA PALOPO

Disusun Oleh:

Nama : Andi Alfa Reza

NIM : 211210065

Pembimbing I

Pembimbing II

Rachmat Hidayat, M.Pd
(NIDN: 0914059201)

Prof. Dr. Hadi Pajariato, M.Pd.i.
(NIDN : 197912192009021002)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Penjas

Ahmad, M.pd
(NIDN: 0905038505)

RINGKASAN

3 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan alat bantu terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat di Kota Palopo dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain eksperimen model *Pre-test* dan *post-test*. Penelitian dilakukan selama satu bulan di MTsN Kota Palopo dengan melibatkan 10 atlet yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi kemampuan tendangan T dengan indikator seperti kecepatan, akurasi, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerakan. Data dikumpulkan melalui tes, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif, normalitas, homogenitas, dan *paired sample t-test* melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan tendangan T setelah menggunakan alat bantu, di mana rata-rata nilai *Pre-test* sebesar 65,30 meningkat menjadi 79,60 pada *post-test*, dengan hasil uji t menunjukkan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang membuktikan adanya pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Atlet Pencak Silat, Penggunaan Alat Bantu, Tendangan T

PRAKATA

6 Pertama kami panjatkan puji syukur kehadiran Alla SWT, ata rahmat dan karunianya yang telah diberikan kepada kami. Sehingga shalawat dan salam selalu dilimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, beserta sahabat dan keluarganya, serta pengikutnya hingga akhir zaman sehingga pelaksanaan program FULL Riset ini berjalan dengan baik.

2 Pada penyusunan laporan akhir program Full Riset ini merupakan salah satu bentuk tanggung jawab penulis atas terlaksananya program tersebut. Dalam pelaksanaan program Full Riset, sampai dengan penyusunan laporan akhir ini tidak akan terlaksana tanpa adanya kerja sama dari pihak-pihak yang terlinat.

Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat. Penulis menyadari bahwa laporan akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dan dapat menjadikan laporan ini sebagai referensi untuk penyusunan laporan akhir.

4

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
RINGKASAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Landasan Teori	5
2.2 Penelitian Terdahulu	10
2.3 Kerangka Konseptual	13
2.4 Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Jenis Penelitian	15
3.2 Desain Penelitian	15
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	15
3.4 Populasi dan Sampel	15
3.5 Instrumen Penelitian.....	16
3.6 Teknik Analisis Data	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian.....	20
4.2 Pembahasan	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
5.1 Kesimpulan.....	27
5.2 Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28

9

7

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3.1 Instrument Pengukuran Tes.....	18
Tabel 4.1 Data Responden <i>Pre -Test</i>	20
Tabel 4.2 Data Responden <i>Post -Test</i>	21
Tabel 4.3 Analisis Data Dekriptif	21
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	22
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	23
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi Tendangan T Pencak Silat	8
Gambar 2.2 Alat Bantu <i>Pecing</i> Pencak Silat.....	9
Gambar 2.3 Kursi	10
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	13

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 2. Hasil Uji Deskriptif, Uji Normalitas, dan Uji Homogenitas
- Lampiran 3. Program Latihan
- Lampiran 4. Absensi Kegiatan
- Lampiran 5. Data Mentah Pre-Test
- Lampiran 6. Data Mentah Post-Test
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang penting untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan stamina. Ini memungkinkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dan lebih produktif (Hidayat, R., Nur, S., & Hasanuddin, M. I, 2023). Oleh karena itu, berolahraga baik fisik maupun mental meningkatkan dan menjaga kesehatan dan kebugaran (Nur, S., & Hidayat, R, 2021). Olahraga adalah langkah terpenting dalam ilmu kesehatan untuk tetap sehat. Olahraga dilakukan dengan tujuan meningkatkan daya tahan, keseimbangan emosional, tenaga otot, dan aspek kesehatan lainnya (Erlistiana & Andani, 2020).

Pencak silat biasanya adalah bela diri yang digunakan untuk melindungi diri dari ancaman. Ini adalah gaya pertahanan diri yang menggunakan kemampuan untuk membela diri, menghadapi serangan, dan akhirnya menyerang musuh dengan senjata atau tanpa senjata (Himawanto, 2021)

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, pencak silat adalah seni beladiri yang berasal dari masyarakat melayu dan memiliki empat aspek: spiritual dan mental, seni budaya, beladiri, dan aspek olahraga yang dulunya digunakan untuk penjagaan diri dalam pertempuran. Pencak silat sekarang menjadi populer di seluruh dunia, dan pertandingan di berbagai acara regional dan internasional dilakukan. Mereka berpendapat bahwa negara-negara yang mengembangkan olahraga ini harus memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (IPTEK), serta mempekerjakan pelatih (Rafie Dimas Prabowo, 2023). Pencak silat memenuhi kebutuhan manusia untuk mempertahankan diri dengan menggabungkan olah gerak dan pikiran.

Tendangan, salah satu teknik pencak silat, mencakup berbagai macam tendangan seperti tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang. Tendangan T adalah teknik menyerang dan bertahan yang menggunakan otot tungkai, jadi jarang digunakan selama pertandingan.

Tendangan samping juga disebut gerakan tendangan ke arah samping. Tendangan samping jenis ini sangat beragam. Variasi di atas, terutama yang

22

12

30

berkaitan dengan permainan atas, mungkin memiliki awalan yang berbeda, tetapi bentuk akhir mereka mungkin sama, seperti huruf "T". Tendangan samping biasanya menggunakan tumi, yang juga dikenal sebagai sisi luar telapak kaki (Pratama, 2023).

Kami mengajarkan siswa teknik tendangan dengan melakukan tendangan depan untuk melewati rintangan kursi untuk mengatasi masalah di atas. Sebelum menendang dengan teknik ini, siswa harus mengangkat lutut mereka dan menekuknya. Latihan keterampilan gerak ini sangat penting untuk membangun dan menghaluskan program gerak serta mengurangi variabilitasnya. Latihan ini juga harus dirancang untuk membantu siswa memahami pemrosesan data dan gerak otomatis (Suryadin et al., 2021).

Pecing sangat bermanfaat bagi seorang atlit, penelitian ini menggunakan media *Pecing* untuk mencoba meningkatkan hasil tendangan "T" dalam pencak silat. Peneliti berusaha menggunakan media *Pecing* sebagai alat ukur untuk mencapai hasil tendangan terbaik selama proses pembelajaran pencak silat (Nur Avendi et al., 2019).

Rintangan kursi meningkatkan keterampilan otomatis dan teknik tendangan samping. Latihan ini tidak hanya mengajarkan teknik tendangan samping, tetapi juga melatih keseimbangan saat menendang. Untuk melakukan tendangan samping dengan baik, Anda harus dapat menguasai seluruh set gerakan, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, perkenaan kaki, hingga sikap akhir. Rintangan kursi, yang memiliki tingkat kesulitan sedang dan dapat digunakan dengan teknik tendangan "T", secara teoritis dapat meningkatkan motivasi atlet untuk latihan. Alat bantu seperti ini meningkatkan keinginan untuk belajar dan membuat latihan lebih menyenangkan (Rizqi, 2023).

Hasil observasi awal selama sesi latihan menunjukkan bahwa banyak pesilat tidak memiliki kecepatan yang cukup untuk melakukan tendangan T. Lebih mudah bagi lawan untuk bertahan dan bahkan membalikkan keadaan. Tendangan yang tidak efektif tidak hanya menurunkan kualitas, tetapi juga meningkatkan risiko cedera, terutama dengan teknik yang salah. Cedera dapat terjadi karena ketidaktepatan tersebut membebani otot dan persendian. Hasilnya, peneliti

mengembangkan teknik latihan khusus yang diharapkan dapat meningkatkan kecepatan tendangan T pesilat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi pada latar belakang, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh alat bantu terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat Kota Palopo

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, setelah melihat rumusan masalah di atas, adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh alat bantu terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak Kota Palopo

D. Manfaat Penelitian

Melalu Penelitian ini di harapkan memperoleh manfaat antara lain :

1. Bagi Atlit, untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan semangat atlit untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga pencak silat .
2. Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan pengajaran untuk dapat lebih mudah dalam mengerjakan teknik tendanagan T dalam olahraga pencak silat.
3. Bagi organisasi, dapat dijadikan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga pencak silat

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan literatur ini membahas pengaruh penggunaan alat bantu terhadap keterampilan tendangan T atlet pencak silat. Salah satu jenis seni bela diri yang paling luas, pencak silat membutuhkan kekuatan fisik yang kuat serta penguasaan berbagai teknik. Salah satu teknik utama, tendangan T, membutuhkan latihan terus-menerus untuk meningkatkan ketepatannya, presisi, kecepatan, dan kekuatan. Penggunaan alat bantu selama latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk menguasai gerakan secara efektif.

A. Landasan Teori

1. Deskripsi Pencak Silat

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang berasal dari tradisi di Sumatera Barat dan Jawa Barat dan telah menyebar ke seluruh Indonesia. Ini berbeda dari seni bela diri lainnya karena menggabungkan nilai-nilai dan kearifan lokal untuk mendorong cara hidup yang positif (Rachman, 2021). Salah satu teknik penting dalam permainan pencak silat adalah teknik tendangan, yang digunakan untuk menyerang lawan dengan memanfaatkan kekuatan dan kelincuhan tubuh. Salah satu teknik tendangan yang paling umum adalah tendangan T, di mana kaki bagian bawah diangkat dan diluruskan untuk mengenai area tubuh lawan seperti perut atau dada. Untuk melakukan tendangan ini dengan cepat dan tepat, diperlukan banyak latihan dan penguasaan teknik.

Karena pencak silat adalah bagian dari budaya Indonesia, siswa mungkin lebih mencintainya (Isman, 2023). Orang yang ingin belajar teknik pencak silat harus tahu dasar-dasarnya, seperti pukulan depan, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tangkisan, dan bantingan. Mereka juga harus belajar sikap kuda, langkah, belaan, teknik serangan, redaman, tangkapan, jatuhan, bantingan, dan pertahanan bantingan (Wanda, 2023).

Pencak silat adalah jenis olahraga yang mengembangkan motorik kasar (Jalil, Rasyidah & Irsan Kahar, 2022). Pencak silat adalah olahraga fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan, koordinasi, kelincuhan, dan ketahanan anak. Ada teori bahwa perkembangan motorik kasar anak berkorelasi

dengan gerakan yang dilakukan dalam pencak silat (Ningsih, 2022). Selain itu, pencak silat menggabungkan gerakan komedi dengan langkah-langkah yang indah dengan menghindar (Wicaksono et al., 2020).

Menurut (Muhamad Fajriyudin, Rizki Aminudin, 2020), Pencak silat adalah permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri. Menurut beberapa ahli, pencak silat juga dapat diartikan sebagai berikut: Pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan, sehingga merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali. Itu sering digunakan dalam pertandingan sabung atau sabung (Jalil, Rasyidah, Irsan Kahar & Ahmad., 2023).

Nilai-nilai luhur pencak silat terdiri dari empat elemen: spiritualitas; olahraga; seni gerak; dan beladiri. Dalam pencak silat, ada empat kategori pertandingan: tanding (a), tunggal (b), ganda (c), dan regu (d). Dalam kategori tanding, dua pesilat dari sudut yang berbeda bertanding untuk mengalahkan satu sama lain (Linggar et al., 2021).

2. Tendangan T pada Pencak Silat

Tendangan adalah serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki dan tungkai dengan tujuan mengenai atau menjatuhkan lawan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan pencak silat (Kahar Irsan dkk, 2023). Tendangan adalah teknik pencak silat. Beberapa jenis tendangan termasuk tendangan lurus, sabit, jejag, T, dan belakang. Saat mereka unggul dalam poin, atlet sering menggunakan tendangan T untuk mengantisipasi dan mempertahankan poin (Wanda, 2023).

Tendangan adalah serangan yang paling sering diajarkan dan digunakan dalam cabang pencak silat. Atlet sering menggunakan tendangan A dan T selama pertandingan (Yusuf, 2023). Tendangan T memiliki keunggulan karena jauh. Lawan dapat menghentikan pertandingan jika tendangan tersebut mengenai tepat sasaran. Serangan tendangan harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik untuk berhasil (Munzir et al., 2022)

Tendangan juga merupakan jenis serangan yang dilakukan dengan kaki dan tungkai. Teknik tendangan adalah serangan dengan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan untuk memperoleh poin dalam pertandingan

pencak silat. Sangat penting bagi para pesilat untuk menguasai teknik ini karena lebih berharga daripada serangan pukulan (Winarto, 2024)

Tendangan T memiliki kelebihan, termasuk eksplorasi tenaga yang lebih besar, jangkauan sasaran yang lebih luas, dan keamanan yang lebih tinggi (Pratama & Adiska Rani Ditya Candra, 2021). Lintasan tendangan T lurus ke samping, dan tubuh menghadap kesamping. Di setiap pertandingan, banyak pesilat menggunakan teknik tendangan karena tendangan yang dilecutkan ke sasaran memberikan nilai dua kepada pesilat tersebut (Rahayu et al., 2022)

Tendangan T adalah tendangan dengan tubuh menyamping tetapi dengan lintasan lurus dengan perkenaan telapak kaki samping, tumit, dan bagian tajam telapak kaki dan tumit. Sasaran tendangan T adalah tubuh bagian atas lawan (Farida & Hariyanto, 2020).

Menempatkan kuda kiri dalam posisi yang benar, letakkan kaki kanan dari samping ke depan, hentikan telapak kaki dengan perkenaan tajam pada tumit dan sisi bagian kaki, dan letakkan kedua tangan di depan dada sebagai penyeimbang (Priyanto, 2024). Tendangan samping adalah tendangan dengan punggung kaki, sedangkan tendangan T menggunakan hentakan telapak kaki (Firdaus, 2021).

Tendangan T adalah tendangan yang tidak terlalu dominan yang digunakan oleh pesilat saat bertarung, terutama dalam tanding. Ini karena tendangan ini lebih baik untuk belaun atau bertahan daripada menyerang (Agus Prianto, 2022). Seorang atlet pencak silat harus memiliki kemampuan fisik seperti kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan agar mereka dapat melakukan tendangan T dengan benar.

Erwin Setyo Kriswanto menyatakan bahwa tendangan T biasanya digunakan dalam serangan samping yang dapat ditujukan pada seluruh tubuh lawan. Untuk melakukan serangan ini, badan diposisikan sejajar dengan lintasan tendangan dan lurus ke samping, membentuk bentuk "T", dan alat serang dengan bentuk T dengan pisau kaki digunakan untuk melakukan serangan ini (Pratama & Adiska Rani Ditya Candra, 2021).

Tendangan samping (T) adalah serangan dengan menargetkan seluruh tubuh lawan dengan menggunakan salah satu kaki dengan lintasan lurus ke depan

dan perkenaannya pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki (Warjono, 2023).

Gambar 2.1 Ilustrasi Tendangan T Pencak Silat



3. Alat Bantu dalam Latihan Pencak Silat

Alat bantu dalam olahraga, seperti pencak silat, membantu atlet meningkatkan teknik, kekuatan, dan kecepatan latihan mereka, dan memberikan umpan balik langsung tentang kualitas gerakan yang mereka lakukan:

a. *Pecing*

Pecing adalah alat bantu untuk meningkatkan pukulan dan tendangan. Biasanya, mereka terbuat dari bahan yang aman dan tahan lama seperti busa keras, kain berlapis, atau bahan sintetis lainnya yang dapat menyerap benturan tanpa merusaknya. Tendangan atau pukulan biasanya digunakan oleh pelatih atau rekan latihan atlet selama latihan.

Gambar 2.2 Alat Bantu *Pecing* Pencak Silat



b. Kursi

Latihan keterampilan gerakan sangat penting untuk membuat dan memproses program gerakan dan mengurangi variabilitasnya. Latihan ini harus dirancang untuk membantu atlet memproses data dan membantu mereka secara otomatis memahami teknik gerakan. Atlet melakukan latihan di mana mereka menghadapi rintangan dari kursi (Rizqi, 2023).

Gambar 2.3 Kursi



B. Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu merupakan suatu referensi bagi penelitian dalam melakukan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

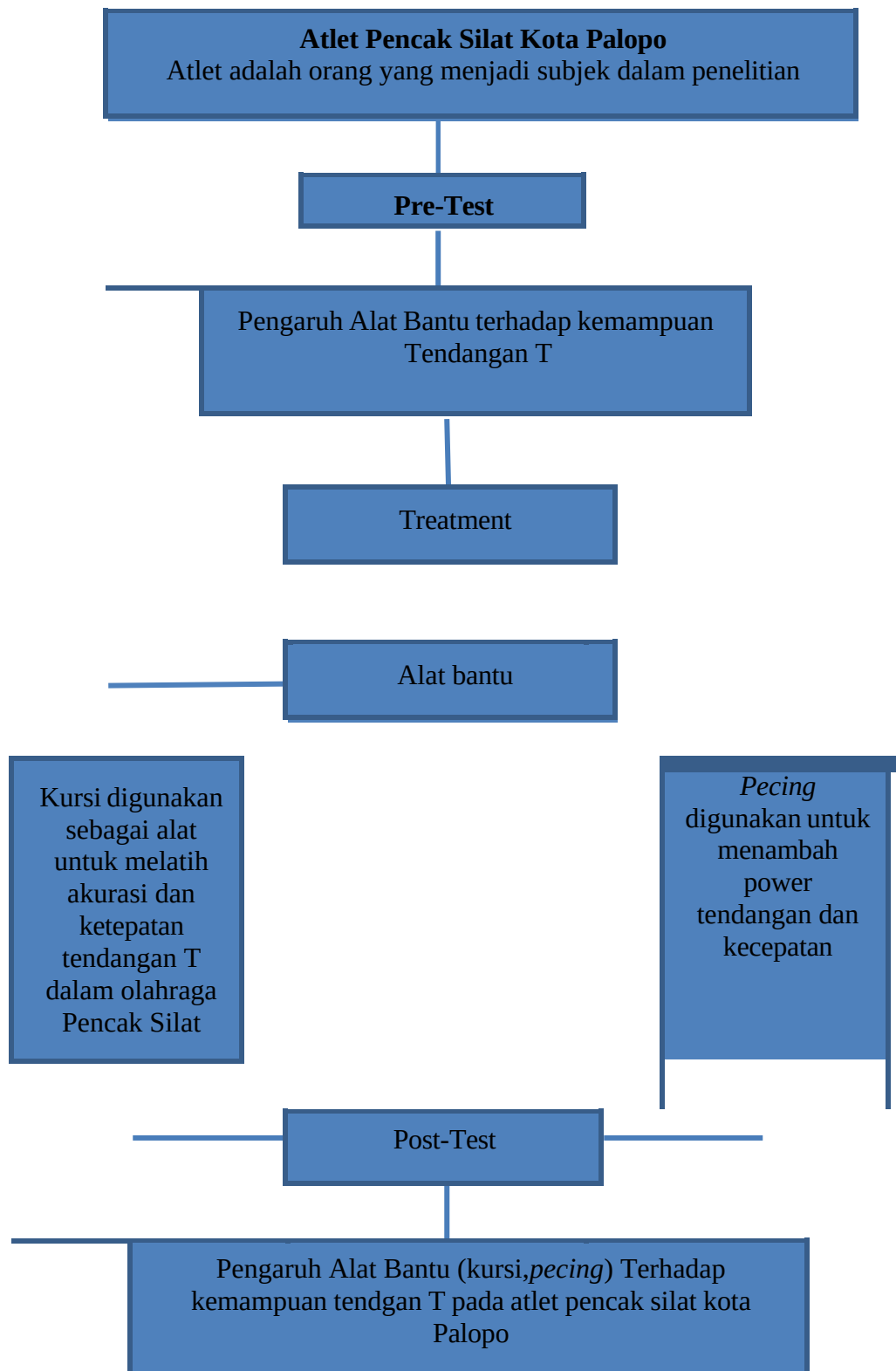
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil penelitian
1	Yustiana Nabila, Marshanda Salsabila Malinda, Yusril Ihza Maulana, Gilang Nuari Panggraita. Dengan Judul: Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>pre-experimental</i> , yakni <i>one group pretest-posttest</i>	Variabel Bebas: Latihan tendangan menggunakan ban karet. Variabel Terikat: Hasil tendangan sabit pencak silat (kaki kanan dan kaki kiri).	Latihan menggunakan ban karet memiliki pengaruh besar terhadap hasil tendangan sabit pencak silat, dengan kontribusi 71,8% pada kaki kiri dan 77,1% pada kaki kanan. Uji hipotesis menunjukkan efektivitas latihan ini

	terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat (2021)	design.		untuk kedua kaki, dengan nilai signifikansi di bawah 0,05.
2	Eti Rohaeti, Subarna, Mirwan Aji Soleh. Dengan judul penelitian : <i>Pengaruh Latihan Alat Bantu Resistance Band terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tanding pada Atlet Putri Pencak Silat Perguruan Rajawali Domas</i> (2023)	Kuantitatif, eksperimen dengan desain <i>one group Pre-test post-test</i>	Variabel independen: Latihan alat bantu resistance band Variabel dependen: Kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat	Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan dengan resistance band secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet putri pencak silat, dengan peningkatan sebesar 48,6%. Uji statistik menunjukkan t-hitung (22,580) > t-tabel (1,761) pada signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak.
3	Gustia Lestari, Yasir Arafat, Muhsana El Cintami Lanos. Dengan judul : <i>Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka</i> (2023)	Kuantitatif, eksperimen dengan desain <i>one-group pretest-posttest</i>	Variabel independen: Latihan ankle weigh Variabel dependen: Kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat	Latihan menggunakan ankle weight terbukti efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja. Dengan t-hitung (10,130) melebihi t-tabel (2,100) pada signifikansi 0,05, penelitian ini menunjukkan bahwa metode tersebut memberikan dampak positif pada atlet perguruan Rajawali Bangka.
4	Dinda Chantika	Research and	Model latihan	Sebanyak 13 model

	Herdiman, Johansyah Lubis, Yusmawati. Dengan judul: <i>Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill</i> (2022)	Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation)	kelincahan tendangan sabit pencak silat	latihan tendangan sabit yang bervariasi telah dikembangkan dan divalidasi oleh ahli, dan diharapkan dapat menjadi panduan efektif bagi pelatih dalam merancang variasi latihan.
5	Deni Ananzar, Johaidah Mistar. Dengan judul : <i>Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa</i> (2022)	Kuantitatif, eksperimen dengan desain <i>one-group pretest-posttest</i>	Variabel independen: Latihan modifikasi karet ban Variabel dependen: Kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat	Latihan dengan karet ban terbukti efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Kota Langsa, berdasarkan hasil uji t-hitung (10,43) > t-tabel (2,14) pada signifikansi 0,05.

C. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis didasarkan pada teori dan penelitian sebelumnya dan berfungsi sebagai solusi sementara untuk masalah penelitian yang dibangun berdasarkan teori. Data yang dikumpulkan dan dianalisis harus diuji:

H₀ Diduga tidak ada pengaruh alat bantu terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat Kota Palopo.

H₁ Diduga ada pengaruh alat bantu terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat Kota Palopo.

BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada studi kausal untuk mengidentifikasi faktor penyebab permasalahan yang diteliti. Studi kausal bertujuan mengungkap hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini, penggunaan alat bantu menjadi variabel bebas, sedangkan kemampuan tendangan T atlet pencak silat di Kota Palopo berperan sebagai variabel terikat.

B. Desain Penelitian

Studi ini menggunakan desain eksperimen kuantitatif dengan model *Pre-test* dan *Post-Test* untuk mengetahui seberapa efektif alat bantu, seperti *Pecing* dan kursi, dalam meningkatkan kemampuan tendangan T atlet. Desain eksperimen ini menggunakan rancangan kontrol grup *pre-test*, yang berarti bahwa tes awal (*pretest*) dilakukan sebelum penggunaan alat bantu dan tes akhir (*posttest*) test setelah penggunaan alat bantu.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan berlangsung selama satu bulan dengan total sembilan kali pertemuan, bertempat di MTsN Kota Palopo. Lokasi ini dipilih karena merupakan pusat pelatihan utama bagi atlet pencak silat di wilayah tersebut serta memiliki sarana yang memadai untuk mendukung latihan teknik tendangan.

Subjek penelitian terdiri dari atlet pencak silat yang berlatih di lokasi tersebut, khususnya mereka yang memiliki variasi kemampuan dalam melakukan tendangan T. Selain itu, fasilitas seperti matras, body protector, dan alat bantu latihan turut tersedia untuk menunjang kelancaran pelaksanaan penelitian.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet pencak silat yang berlatih di tempat latihan Pencak Silat Kota Palopo, mulai dari tingkat pemula hingga atlet yang telah berprestasi di tingkat kota maupun provinsi. Tercatat sebanyak 10 atlet aktif yang menjadi bagian dari populasi tersebut.

Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet pencak silat yang secara aktif mengikuti latihan dan kompetisi di Kota Palopo. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive, yakni dengan memilih atlet yang memenuhi kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya:

1. Atlet yang sudah berlatih pencak silat sekurang-kurangnya 1 tahun.
2. Atlet yang bersedia mengikuti program latihan dengan penggunaan alat bantu khusus dalam penelitian ini.

E. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian mengukur gejala alam dan sosial. Kualitas instrumen yang digunakan sangat penting dalam pengumpulan data untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah. Oleh karena itu, kualitas instrumen sangat memengaruhi keberhasilan pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mengukur kemampuan dasar atlet pencak silat dalam tendangan T.

Penelitian dimulai dengan pretest untuk mengukur kemampuan dasar atlet dalam melakukan tendangan T. Setelah intervensi, latihan yang dimodifikasi dengan kursi dan *Pecing* digunakan. Sembilan pertemuan digunakan untuk latihan ini, tujuh di antaranya adalah sesi perlakuan. Setelah serangkaian latihan, *Post-Test* dilakukan untuk mengevaluasi kemajuan kemampuan atlet.

Untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan valid dan dapat dipercaya, setiap tahapan proses pengumpulan data dilakukan secara bertahap dan sistematis. Proses ini dirancang sedemikian rupa sehingga informasi yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan keadaan yang diteliti dan membantu mencapai tujuan penelitian:

1. Memperoleh Berbagai Jenis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dapat berasal dari berbagai sumber, antara lain :

- a. Tes : Dilakukan dengan meminta atlet melakukan tendangan T sebagai bentuk evaluasi untuk menilai tingkat keterampilan atau kemampuan mereka dalam menghasilkan tendangan.

- b. Observasi : Peneliti melakukan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan tendangan T oleh atlet selama sesi latihan untuk menilai teknik dan performa.
- c. Dokumentasi : Data dikumpulkan dari sumber-sumber yang telah tersedia sebelumnya, seperti rekaman video, foto, catatan latihan, atau laporan yang berkaitan dengan pelaksanaan tendangan oleh atlet pencak silat.

2. Mempersiapkan pengumpulan data

Persiapan ini terdiri dari :

- a. Persiapan Atlet : Sebelum mengikuti tes, atlet perlu dipersiapkan secara fisik dan mental agar dapat memberikan performa terbaik.
- b. Instrumen Penelitian : Data dikumpulkan menggunakan lembar tes yang dirancang untuk menilai kemampuan tendangan T, berupa formulir penilaian dengan petunjuk dan kriteria evaluasi.
- c. pencatatan Digital : Hasil pengamatan dan tes dicatat secara sistematis, salah satunya melalui penyimpanan digital di handphone untuk memudahkan pengelolaan data.

3. Pelaksanaan Tes dan Pencatatan Hasil Tes

Setelah tahap persiapan selesai, langkah berikutnya adalah melaksanakan tes keterampilan, seperti tes tendangan T dalam pencak silat. Pelaksanaan tes dilakukan secara terstruktur dan cermat, dengan hasil dicatat pada lembar penilaian yang telah disediakan. Selanjutnya, data tersebut didokumentasikan secara sistematis menggunakan perangkat digital seperti handphone agar proses pengolahan dan analisis menjadi lebih efisien.

Penilaian kemampuan tendangan T pada atlet mengacu pada beberapa indikator atau kriteria tertentu:

1. Kecepatan Tendangan : Seberapa cepat atlet dapat melakukan tendangan dengan teknik yang benar.
2. Akurasi Tendangan : Kemampuan atlet dalam mengarahkan tendangan ke target yang ditentukan.
3. Kekuatan Tendangan : Kekuatan yang dihasilkan dalam melakukan tendangan, yang dapat diukur melalui dampak atau kecepatan reaksi lawan.

4. Keseimbangan Tubuh : Kemampuan atlet dalam mempertahankan keseimbangan saat dan setelah melakukan tendangan.
5. Koordinasi Gerakan : Sinkronisasi antara gerakan kaki, tubuh, dan tangan dalam melakukan tendangan secara optimal.

3.1 Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	
8	pandangan kearah sasaran	
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Penilaian Penampilan keterampilan siswa teknik gerakan pencak silat yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	80-100	80-100
Baik	60-70	60-70
Cukup	40-50	40-50
Kurang	20-30	20-30
Kurang Sekali	10	10

(Sumber : (Dewi et al., 2022))

F. Teknik Analisis Data

Tujuan pengujian data penelitian ini adalah untuk memastikan validitas dan kesesuaian dengan asumsi statistik. Uji deskriptif, normalitas, homogenitas, dan paired t-test digunakan untuk analisis. SPSS digunakan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebar secara normal. Nilai signifikansi (Sig) data dianggap normal jika lebih dari 0,05, sedangkan jika di bawah 0,05, dianggap tidak normal. Pengujian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan dilakukan menggunakan program SPSS.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki variansi yang sama atau berasal dari populasi yang homogen. Uji ini dianggap homogen jika nilai signifikansi (Sig) lebih dari 0,05.

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara dua nilai rata-rata dalam penelitian ini, metode uji-t digunakan. Dengan derajat bebas ($db = n-1$) dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, hasilnya dianggap signifikan (Ansori M, 2020).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Uji Deskriptif Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pelaksanaan *Pre-test* dan posttest yang dilakukan di Aula MTsN Kota Palopo. Antara kedua tes tersebut, diberikan perlakuan (treatment) sebanyak dua kali pertemuan, yang dijadwalkan dua kali dalam seminggu di lokasi yang sama. Kegiatan treatment ini dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis.

Selanjutnya, analisis data secara deskriptif digunakan untuk menyajikan nilai maksimum, minimum, dan rata-rata. Data ini membantu dalam pelaksanaan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat untuk menentukan teknik analisis yang tepat. Uji hipotesis dengan menggunakan uji-t menjadi metode penentu hasil akhir dari penelitian ini.

Sebelum melakukan analisis deskriptif, peneliti terlebih dahulu mengelompokkan kategori jawaban dari setiap responden berdasarkan hasil *Pre-test* dan posttest. Berikut merupakan data hasil pengujian sebelum dan sesudah dilakukan tes.

Tabel 4.1 Data Responden *Pre -Test*

Responden	Kriteria (Benar)	Skor (%)	Kategori
1	4	40%	Cukup
2	5	50%	Cukup
3	6	60%	Baik
4	5	50%	Cukup
5	5	50%	Cukup
6	5	50%	Cukup
7	6	60%	Baik
8	3	30%	Kurang
9	4	40%	Cukup
10	4	40%	Cukup

Sumber : Data Primer diolah (2025)

Hasil *Pre-test* terhadap 10 atlet pencak silat di Kota Palopo sebelum penggunaan alat bantu menunjukkan bahwa 70% responden berada dalam kategori cukup, 20% berada dalam kategori baik, dan 10% tetap berada dalam

kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet membutuhkan perbaikan teknik, terutama dalam hal keseimbangan, arah tendangan, dan posisi tubuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan tendangan T memerlukan penggunaan alat bantu, yang efektivitasnya akan dinilai melalui hasil Post-Test.

Tabel 4.2 Data Responden *Post -Test*

Responden	Kriteria (Benar)	Skor (%)	Kategori
1	7	70%	Baik
2	8	80%	Baik Sekali
3	8	80%	Baik Sekali
4	8	80%	Baik Sekali
5	9	90%	Baik Sekali
6	7	70%	Baik
7	7	70%	Baik
8	8	80%	Baik Sekali
9	8	80%	Baik Sekali
10	9	90%	Baik Sekali

Sumber : Data Primer diolah (2025)

Seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 4.2, hasil *Post-Test* menunjukkan bahwa atlet pencak silat Kota Palopo memiliki kemampuan tendangan T yang lebih baik setelah menggunakan alat bantu. Sebagian besar atlet berada dalam kategori "Baik Sekali" dengan skor 80–90%, dan 30% lainnya berada dalam kategori "Baik Sekali" dengan skor 70–80%, yang menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu meningkatkan akurasi dan teknik tendangan, yang sebelumnya berada dalam kategori "Baik Sekali".

Tabel 4.3 Analisis Data Deskriptif

Keterangan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maksimum	Range
<i>Pre-test</i>	10	4,70	0,949	3	6	3
<i>Post-test</i>	10	7,90	0,738	7	9	2

Sumber : Data Primer diolah (2025)

Hasil analisis deskriptif ditunjukkan pada Tabel 4.3. Skor *Pre-test* rata-rata 4,70 dengan standar deviasi 0,949 menunjukkan variasi yang signifikan dalam performa sebelum perlakuan; setelah perlakuan, skor rata-rata meningkat menjadi 7,90 dan standar deviasi turun menjadi 0,738, menunjukkan peningkatan skor sekaligus sebaran nilai yang lebih merata. Skor *Pre-test* (3–6) lebih tinggi

daripada Skor *Post-Test* (7–9), yang menunjukkan bahwa atlet berperilaku dengan lebih baik dan konsisten setelah menggunakan alat bantu.

4.1.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data tes memiliki distribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, serta program SPSS. Jika nilai signifikansi data lebih dari 0,05, data dianggap normal; jika nilainya kurang dari 0,05, data dianggap tidak normal (Ansori M, 2020).

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

	Kode	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	<i>Pre-test</i>	0,224	10	0,168	0,911	10	0,287
	<i>Post-test</i>	0,254	10	0,163	0,833	10	0,136

Sumber : Data Primer diolah (2025)

Hasil uji normalitas, yang dapat dilihat pada Tabel 4.4, menunjukkan bahwa data *Pre-test* dan *Post-Test* memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 melalui uji Kolmogorov-Smirnov (*pre-test*: 0,168; *post-test*: 0,163) dan Shapiro-Wilk (*pre-test*: 0,287; *post-test*: 0,136). Ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik.

4.1.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa variansi data adalah seragam, yang menunjukkan bahwa sampel berasal dari populasi yang sama. Data dianggap homogen jika nilai signifikansi (Sig) dari hasil analisis SPSS melebihi 0,05.

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kemampuan Tendangan T	.100	2	6	.906

Sumber : Data Primer diolah (2025)

Hasil uji homogenitas, yang dapat dilihat pada Tabel 4.5, menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji Levene untuk mean, median, dan trimmed mean masing-masing mencapai 0,906; nilai-nilai ini semua melebihi 0,05, menunjukkan bahwa ada variansi seragam dalam data. Akibatnya, data memenuhi syarat homogenitas dan dapat dianalisis dengan uji statistik parametrik.

4.1.4 Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Uji hipotesis menggunakan uji-t melalui SPSS bertujuan membandingkan dua rata-rata. Hasil dianggap signifikan jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ pada $\alpha = 0,05$ dengan $df = (n-1)$ (Ansori M, 2020).

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test						
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	Pre-test - Post-test	- 3,200	1,317	,416	4,142	2,258	7,686	,000

Sumber : Data Primer diolah (2025)

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji-t yang ditampilkan pada Tabel 4.6, nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan nilai signifikansi kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *Pre-test* dan hasil *post-test*, dengan derajat kebebasan (df) 9 dan nilai signifikansi 0,000. Keputusan H_0 dan H_1 menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu secara signifikan meningkatkan kemampuan atlet pencak silat Kota Palopo dalam tendangan T.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan alat bantu terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan tendangan T atlet pencak silat di Kota Palopo. Data *Pre-test* menunjukkan sebagian besar atlet berada pada kategori “cukup” dengan rata-rata skor 4,70 dan standar deviasi 0,949, menandakan variasi kemampuan yang cukup besar.

Performanya yang rendah mengindikasikan bahwa latihan rutin tanpa alat bantu belum optimal dalam mengembangkan teknik dasar. Observasi juga menemukan masalah ketidakseimbangan tubuh dan ketepatan sasaran tendangan sebagai kendala utama. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan inovatif dengan alat bantu seperti *Pecing* dan kursi sangat diperlukan.

Setelah tujuh sesi latihan menggunakan alat bantu yang dilakukan tiga kali seminggu, terjadi peningkatan performa yang signifikan. Rata-rata skor naik

menjadi 7,90 dengan standar deviasi menurun menjadi 0,738, menandakan teknik tendangan atlet menjadi lebih seragam dan terkendali.

Sebanyak 70% peserta mencapai skor kategori “Baik Sekali,” menunjukkan bahwa latihan dengan *Pecing* meningkatkan kekuatan dan akurasi tendangan, sementara latihan menggunakan kursi efektif dalam memperbaiki fleksibilitas dan keseimbangan tubuh saat menendang. Kombinasi kedua alat ini memberikan efek sinergis dalam peningkatan kualitas teknik.

Validitas hasil penelitian didukung oleh uji normalitas dan homogenitas yang menunjukkan data berdistribusi normal dan variansnya homogen. Uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,200 dan uji Levene 0,906, keduanya di atas 0,05, sehingga data layak untuk analisis statistik parametrik dengan tingkat kepercayaan tinggi.

Pengujian hipotesis dengan paired sample t-test menghasilkan thitung sebesar 7,686 dan nilai signifikansi 0,000, yang secara statistik menunjukkan bahwa peningkatan performa bukan kebetulan, melainkan efek langsung dari latihan menggunakan alat bantu. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, membuktikan pengaruh nyata alat bantu terhadap hasil latihan.

Dari sisi pelatihan, temuan ini menegaskan bahwa variasi alat bantu dapat mengurangi kejenuhan dan meningkatkan motivasi atlet. Latihan yang lebih menarik membuat konsentrasi dan usaha atlet meningkat, sehingga hasil latihan menjadi lebih optimal. Oleh karena itu, penggunaan *Pecing* dan kursi memberikan manfaat tidak hanya teknis tetapi juga psikologis.

Pelatih dapat memanfaatkan hasil ini untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur dan adaptif. Misalnya, menyusun fase latihan berdasarkan indikator performa seperti kecepatan, akurasi, dan keseimbangan, serta memilih alat bantu yang tepat untuk mengatasi kelemahan tiap indikator, sehingga proses latihan menjadi lebih individual dan efektif.

Dari sudut pandang pendidikan jasmani, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan ilmiah dalam menyusun program latihan. Guru dan pelatih dapat memanfaatkan alat bantu sederhana sebagai metode pembelajaran motorik yang efektif, terjangkau, dan berdampak langsung pada peningkatan hasil latihan.

Berdasarkan temuan dan validitas data, penggunaan alat bantu dalam latihan tendangan T merupakan inovasi yang layak diterapkan secara luas. Metode ini direkomendasikan untuk digunakan tidak hanya di tingkat kota, tetapi juga pada pelatihan provinsi dan nasional guna meningkatkan kualitas atlet pencak silat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat bantu memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan tendangan T atlet pencak silat di Kota Palopo. Skor rata-rata meningkat dari 4,70 (*pre-test*) menjadi 7,90 (*post-test*), didukung nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan thitung 7,686 > ttabel. Data juga memenuhi syarat normalitas dan homogenitas, sehingga alat bantu terbukti efektif dalam meningkatkan teknik dan konsistensi tendangan T secara nyata.

5.2 Saran

1. Untuk atlet, disarankan terus menggunakan alat bantu dalam latihan untuk meningkatkan teknik dan kekuatan tendangan secara konsisten.
2. Untuk organisasi, diharapkan mendukung penuh penyediaan alat bantu sebagai bagian dari fasilitas latihan ekstrakurikuler pencak silat.
3. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan mengembangkan studi dengan menguji efektivitas alat bantu pada teknik lain dalam pencak silat atau pada kelompok usia berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Prianto. (2022). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Pada Atlet Pencak Silat Ikspi Cabang Siak*.
- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press
- Aqobah, Q. J., Rhamadian, D., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). *Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxieety In Sports On Athletes Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran , Universitas Sultan Ageng Tirtayasa ,. 1(1), 33–39.*
- Aran, K. A. (2021). *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)* | 39. 4(1), 39–44.
- Dewi, A. S., Nugroho, S., & Syafei, M. M. (2022). *Modifikasi Latihan Three Set Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Tendangan T Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. 8(4), 1269–1275.*
<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3236>
- Erlistiana, D., & Andani, M. (2020). *Efektivitas Olahraga 3B (Berenang , Berkuda , Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. 02(01), 1–8.*
- Farida, L., & Hariyanto, E. (2020). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat.*
- Hidayat, R., Nur, S., & Hasanuddin, M. I. (2023). Affecting Factors of Shooting Ability In Basketball Games: Coordination And Concentration. *JUARA: Jurnal Olahraga, 8(1), 10-17.*
- Himawanto, W. (2021). *Pelatihan kolaborasi tari warok dan jurus tunggal pencak silat. 2021, 17–22.*
- Isman, A. (2023). *Perancangan Media Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pencak Silat Berbasis Augmented Reality Di SMPN 1 Kota XI Tarusan Kelas VIII. 7(1), 650–656.*
- Jalil, R., & Kahar, I. (2022). Managing stress and emotion in Pencak Silat athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and*

Recreation, 11(3), 175-181.

Jalil, R., Kahar, I., & Ahmad, A. (2023). Achievements of Pencak Silat Athletes: The Role of Parents and Coaches. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 12(1), 29-34.*

Kahar, I., Najamuddin, N., Ahmad, A., Riswanto, A. H., & Jalil, R. (2023). Elastic Power Bands Affect the Improvement of PencakSilat Athlete Sickk Kicks. *JUARA: Jurnal Olahraga, 8(1), 384-394.*

Kurniawati, I. (2019). *Pengaruh Penggunaan Media Manipulatif terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN 52 Kota Bengkulu. 12(2), 133–140.*

Lingar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo Development of imagery exercises to increase confidence in pencak silat athletes in the competing category at Padepokan Aji Soko Sidoarjo. 1(2), 150–164.*

Muhamad Fajriyudin¹, Rizki Aminudin², F. (2020). *Pengaruh metode continuous running terhadap peningktan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di pondok pesantren modern nurussalam. 2(1), 51–59.*

Ningsih, E. W. (2022). *Pengaruh Gerakan Dasar Pencak Silat Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Negeri 1 Atap Sidomulyo.*

Nur, S., & Hidayat, R. (2021). Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sd Negeri 305 Langkidi. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta), 3(2), 28-34.*

Pratama, E. S. (2023). *Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis Dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan “T” Pada Siswa PSHT Cabang Lampung Barat di Desa Karya Maju.*

Pratama¹, S. D. A., & Adiska Rani Ditya Candra². (2021). *Unnes Journal of Sport Sciences Analisi Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. 5(2), 92–100.*

Priyanto, C. W. (2024). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tendangan T Pencak*

Silat Siswa Kelas 4 Sd Muhammadiyah Pucang Gading Mrangen Demak.
9(1), 21–30.

Priyastianto, H. (2025). *Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis Dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan “T” Pada Siswa Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda Merauke Papua Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong).

Rachman, J. B. (2021). *Sosialisasi Pelestarian Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Dan Soft Power Indonesia.* 17(2), 207–219.

Rafie Dimas Prabowo¹, S. (2023). *Pencak Silat Sport Management In Purbalingga Regency 2022.* 7, 113–121.

Rahayu, R., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi.* 89–97.

Rizqi. (2023). *Pengaruh Latihan Rintangan Kursi Terhadap Teknik Tendangan T di Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Mojotengah.* November, 1593–1598.

Ruhardi¹, R. (2021). *Olahraga Kebugaran Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam.* 2, 64–80.

Wanda, S. (2023). *Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Bakongan.*

Warjono. (2023). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Tendangan Samping (T) Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Sukagumiwang Kabupaten Indramayu.* 9(23), 902–912.

Wicaksono, L., Sardianto, T., Duta, D., Utama, P., Studi, P., Universitas, P., Dempel, B., & Depan, K. T. (2020). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga.* 5(November), 47–52.

Winarto, R. P. (2024). *Analisis Latihan Agility Terhadap Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo.*

Yusuf, K. (2023). *Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Tendangan A Dan T Untuk Atlet Pencak Silat Kategori Dewasa Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan Pusat Madiun.* 12–30.

**L
A
M
P
I
R
A
N**

LAMPIRAN 1. Dokumentasi Kegiatan



(Pertemuan 1: *Pre-Test*)



(Pertemuan 2)



(Pertemuan 3)



(Pertemuan 4)



(Pertemuan 5)



(Pertemuan 6)



(Pertemuan 7)



(Pertemuan 8)



(Pertemuan 9 : *Post-Test*)

LAMPIRAN 2. Hasil Uji Deskriptif, Uji Normalitas, dan Uji Homogenitas

UJI DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
<i>Pre-test</i>	10	3	3	6	4.70	.300	.900
<i>Post-test</i>	10	2	7	9	7.90	.233	.544
Valid N (listwise)	10						

Statistics

		Pre-Test	Post-Test
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		4.70	7.90
Std. Error of Mean		.300	.233
Median		5.00	8.00
Std. Deviation		.949	.738
Variance		.900	.544
Range		3	2
Minimum		3	7
Maximum		6	9

Pre-Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	10.0	10.0	10.0
	4	3	30.0	30.0	40.0
	5	4	40.0	40.0	80.0
	6	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Post-Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	3	30.0	30.0	30.0
	8	5	50.0	50.0	80.0
	9	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS

Tests of Normality							
Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk			
	Kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kemampuan	Pre-Test	.224	10	.168	.911	10	.287
Tendangan T	Post-Test	.254	10	.163	.833	10	.136

a. Lilliefors Significance Correction

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
	Kode	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kemampuan Tendangan T	Pre-Test	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Post-Test	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Descriptives

		Kode	Statistic		Std. Error
Kemampuan Tendangan T	Pre-Test	Mean		4.70	.300
		95% Confidence Interval for mean	Lower Bound	4.02	
			Upper Bound	5.38	
		5% Trimmed Mean		4.72	
		Median		5.00	
		Variance		.900	
		Std. Deviation		.949	
		Minimum		3	
		Maximum		6	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		-.234	.687
		Kurtosis		-.347	1.334
	Post-Test	Mean		7.90	.233
		95% Confidence Interval for mean	Lower Bound	7.37	
			Upper Bound	8.43	
		5% Trimmed Mean		7.89	
		Median		8.00	
		Variance		.544	
		Std. Deviation		.738	
		Minimum		7	
		Maximum		9	
		Range		2	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		.166	.687
		Kurtosis		-.734	1.334

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kemampuan Tendangan T	Based on Mean	.100	2	6	.906
	Based on Median	.100	2	6	.906
	Based on Median and with adjusted df	.100	2	5.000	.907
	Based on trimmed mean	.100	2	6	.906

ANOVA

Kemampuan Tendangan T

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	51.200	1	51.200	70.892	.000
Within Groups	13.000	18	.722		
Total	64.200	19			

UJI HIPOTESIS

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	4.70	10	.949	.300
	Post-Test	7.90	10	.738	.233

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-Test	10	-.206	.567

Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test -	-	1.317	.416	-4.142	2.258	7.686	9	.000
	Post-Test	3.200							

LAMPIRAN 3. Program Latihan

KEMAMPUAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT KOTA PALOPO

Pertemuan	Materi Latihan	Kegiatan	Tujuan	Alat Bantu
1	Pre-Test: Tes awal kemampuan tendangan T	- Berdoa (2 menit) - Pemanasan (10 menit) - Penyampaian materi (5 menit) <i>Pre-test</i> tendangan T (20 menit) - Pendinginan ringan (5 menit)	Mengukur kemampuan awal (kecepatan, kekuatan, akurasi, koordinasi, dan keseimbangan)	Tidak ada
2	Latihan teknik dasar tendangan T + Latihan dengan <i>Pecing</i> dan kursi	- Berdoa (2 menit) - Pemanasan (10 menit) - Penyampaian materi (5 menit) - Latihan teknik dasar tendangan T (20 menit) - Latihan tendangan ke <i>Pecing</i> menggunakan bantuan kursi sebagai penyeimbang (30 menit) - Pendinginan dan refleksi (5 menit)	Meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan dengan umpan balik langsung	<i>Pecing</i> & Kursi
3	Latihan tendangan melewati rintangan kursi dan menendang <i>Pecing</i>	- Berdoa (2 menit) - Pemanasan (10 menit) - Penyampaian materi (5 menit) - Latihan tendangan melewati kursi (20 menit) - Latihan menendang <i>Pecing</i> dengan postur tegak (15 menit)	Melatih tinggi angkatan kaki, postur tubuh, dan keseimbangan saat menendang	<i>Pecing</i> & Kursi

		• Pendinginan dan evaluasi (5 menit)		
4	Latihan menendang menggunakan <i>Pecing</i> dan kursi	• Berdoa (2 menit) • Pemanasan (10 menit) • Review teknik (5 menit) • Latihan tendangan ke <i>Pecing</i> dengan kursi untuk kontrol postur (20 menit) • Latihan akurasi ke titik tertentu di <i>Pecing</i> (20 menit) • Pendinginan (5 menit)	Sinkronisasi lintasan tendangan dan akurasi mengenai sasaran dengan postur stabil	<i>Pecing & Kursi</i>
5	Variasi kecepatan: Latihan menendang menggunakan <i>Pecing</i> dan kursi	• Berdoa (2 menit) • Pemanasan (10 menit) • Penyampaian materi (5 menit) • Latihan tendangan cepat (10 menit) • Latihan tendangan lambat dan terkontrol (10 menit) • Kombinasi cepat–lambat (10 menit) • Pendinginan dan refleksi (5 menit)	Melatih eksplosivitas dan respon cepat dalam melakukan tendangan	<i>Pecing & Kursi</i>
6	Latihan situasional: Menendang sambil bergerak atau berpindah posisi (kursi)	• Berdoa (2 menit) • Pemanasan dinamis (10 menit) • Latihan menendang sambil maju/mundur (30 menit) • Latihan kombinasi gerak kaki dan tendangan T (15 menit) • Refleksi dan diskusi (5 menit) • Pendinginan (5 menit)	Menumbuhkan fleksibilitas dan adaptasi dalam melakukan tendangan dalam berbagai situasi	<i>Pecing & Kursi</i>

7	Simulasi pertandingan: Kombinasi tendangan + pertahanan + alat bantu	• Berdoa (2 menit) • Pemanasan (10 menit) • Simulasi kombinasi teknik (20 menit) • Simulasi menyerang–bertahan menggunakan tendangan T (15 menit) • Umpan balik dan perbaikan teknik (10 menit) • Pendinginan (5 menit)	Meningkatkan kesiapan teknik dalam kondisi menyerupai pertandingan	<i>Pecing & Kursi</i>
8	Latihan menendang menggunakan <i>Pecing</i> dan kursi sebelum post-test	• Berdoa (2 menit) • Pemanasan (10 menit) • Review teknik (5 menit) • Latihan tendangan ke <i>Pecing</i> dengan kursi untuk kontrol postur (15 menit) • Latihan akurasi ke titik tertentu di <i>Pecing</i> (15 menit) • Pendinginan (5 menit)	Sinkronisasi lintasan tendangan dan akurasi mengenai sasaran dengan postur stabil	<i>Pecing & Kursi</i>
9	Post-Test: Tes kemampuan akhir tendangan T tanpa alat bantu	• Berdoa (2 menit) • Pemanasan (10 menit) • <i>Post-Test</i> tendangan T (20 menit) • Evaluasi dan perbandingan hasil pre–post (15 menit) • Refleksi akhir dan penutup (5 menit)	Mengukur peningkatan kemampuan setelah intervensi alat bantu	Tidak ada

Sumber: Priyastianto, H (2025)

LAMPIRAN 4. Absensi Kegiatan

KEMAMPUAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT KOTA PALOPO

No	Nama Peserta	L/P	Pertemuan								
			Per.1	Per.2	Per.3	Per.4	Per.5	Per.6	Per.7	Per.8	Per.9
1	Priyo Ailaksono	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Gali Prawira	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Sulkifli Sewang	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Saipullah	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Rama Saputra	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Amelia	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Salsabila	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Annisa Saharani	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Miftahul Jannah	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Andini Khaira	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√

LAMPIRAN 5. Data Mentah Pre-Test

Nama : RAMA SAPUTRA
preetest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		4

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Annisa Saharani

2

Preetest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	0
Jumlah		5

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Gai Prawira

3

Preetest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		6

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : miftahul Jannah

4

Preetest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	0
Jumlah		5

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Saiyallah

5

Preetest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	0
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	0
Jumlah		5

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : *AADI KHAIRA*

6

Preetest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	0
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		5

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : SULKIFLI SEWAN
pretest

01/11/2022

7

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		6

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : ANELIA

pretest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	0
Jumlah		3

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Prio Ailaksono
pretest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	0
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		4

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Sarsabila
pretest

10

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	0
Jumlah		4

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

LAMPIRAN 6. Data Mentah Post-Test

Nama : RAMA SAPUTRA
posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	0
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		7

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Annisa Saharani

Posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		8

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Gati Prawira

Posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		8

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Miftahul Jannah

Posttest

4

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	0
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		8

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Sai Putiah

Posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	0
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		9

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : ANDINI khaira

Posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	0
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		7

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : SULKIFLI SEWANG

posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	0
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	0
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		7

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama: AMELIA
posttest

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		8

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Prio Ailaksoho
posttest

08/01/2019

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	0
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	1
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	0
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		8

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

Nama : Salsabila
posttest

10

Instrument pengukuran tes kemampuan tendangan T pencak silat

No	Indikator Tendangan T	Kriteria (0/1)
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Posisi lutut kaki penendang diangkat 100° dengan posisi badan seimbang	1
3	Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan	1
4	Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki	0
5	Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang	1
6	Sasaran tendangan di bagian perut lawan	1
7	Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang	1
8	pandangan kearah sasaran	1
9	Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan	1
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		9

Keterangan: Tanda (0) : Jika Salah Tanda (1) : Jika Benar

LAMPIRAN 7. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PALOPO
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI KOTA PALOPO
Alamat : Jalan Andi Kambo Telepon. (0471) 22263
Website : <http://www.mtsnmodelpalopo.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakamad Kurikulum MTsN Kota Palopo memberikan keterangan kepada :

Nama : Andi Alfa Reza
NIM. : 211210065
Mahasiswa : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Jl. Idrus Kambau Kota Palopo

Benar telah selesai melakukan penelitian di instansi kami dari tanggal 22 April – 23 Mei 2025, sehubungan dengan penyusunan Skripsi “ Pengaruh Alat Bantu Terhadap Kemampuan Tendangan T Atlet Pencak Silat MTsN Kota Palopo “

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

