

VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES KECEPATAN KHUSUS PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Rafli Muhammad; Nur Subekti
Pendidikan Olahraga,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi Model tes dan pengukuran pada cabang olahraga Pencak silat itu masih bersifat umum dan belum mencerminkan kebutuhan pertandingan Pencak silat. Belum adanya alat ukur yang valid khususnya dalam mengukur performa keterampilan khusus atlet Pencak silat.. Belum adanya prosedur tes kecepatan khusus yang mirip dengan kondisi dan tuntutan pertandingan pada olahraga Pencak silat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang menjawab dilakukan untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang ada tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya dilapangan dalam kejadian yang akan diteliti. Berdasarkan data tabel analisis alat ukur tes kecepatan khusus pencak silat Berdasarkan hasil penghitungan yang diperoleh dari data tes yang dilakukan didapat kesimpulan bahwa adanya tingkat validitas yang tinggi terhadap tes kecepatan khusus Pencak silat memperoleh validitas signifikansi 0,05 dan *Running-based Anaerobic Sprint Test* memperoleh validitas signifikansi 0,05, yang mana tes tersebut dapat di gunakan pada cabang olahraga Pencak silat. Berdasarkan hasil penghitungan yang diperoleh dari data tes yang dilakukan didapat kesimpulan bahwa adanya tingkat validitas yang tinggi terhadap tes kecepatan khusus Pencak silat memperoleh reliabilitas 0,785 dan *Running-based Anaerobic Sprint Test* memperoleh reliabilitas 0,918, tes tersebut dapat di gunakan pada cabang olahraga Pencak silt.

Kata Kunci: eksistensi, tes kecepatan, pencak silat.

Abstract

Based on the results of observation and evaluation, the test and measurement model in Pencak silat is still general and does not reflect the needs of Pencak silat matches. There is no valid measuring instrument, especially in measuring the performance of special skills of Pencak silat athletes. There is no special speed test procedure similar to the conditions and demands of the match in Pencak silat sport. The research method used is a quantitative descriptive research method, which is research that answers is carried out to answer existing problems about circumstances or conditions as they exist in the field in the event to be studied. Based on the data of the analysis table of the pencak silat special speed test measuring instrument Based on the calculation results obtained from the test data conducted, it was concluded that there was a high level of validity for the Pencak silat special speed test obtained a significance validity of 0.05 and the Running-based Anaerobic Sprint Test obtained a significance validity of 0.05, where the debut test can be used in Pencak silat sports. Based on the calculation results obtained from the test data conducted, it was concluded that there was a high level of validity for the special speed test Pencak silat obtained a reliability of 0.785 and the Running-based Anaerobic Sprint Test obtained a reliability of 0.918, where the debut test can be used in Pencak silat sports.

Keywords: existence, speed test, pencak silat.

1. PENDAHULUAN

Seni beladiri Pencak silat saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa salah satu warisan budaya dari nenek moyang bangsa Nusantara (Subekti et al., 2019). Pencak silat olahraga seni beladiri yang terkenal dan digemari oleh masyarakat Indonesia bahkan sampai ke negara-negara tetangga juga sudah ada yang menggemarinya. Semua kalangan bisa mempelajari seni beladiri Pencak silat ini mulai dari anak kecil, remaja, dewasa bahkan orang-orang yang sudah lanjut usia pun masih ada yang aktif untuk melakukan olahraga seni beladiri pencak silat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pencak silat bermakna permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang, serta membela diri dengan menggunakan atau tanpa senjata (Jannah & Khikmah, 2017).

Model tes dan pengukuran pada cabang olahraga Pencak silat itu masih bersifat umum dan belum mencerminkan kebutuhan pertandingan Pencak silat. Karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain atau atlet Pencak silat untuk dapat bertanding dan memiliki performa fisik bertanding yang baik. Dalam olahraga beladiri Pencak silat sangat dibutuhkan unsur kebugaran jasmani atau komponen kondisi fisik, unsur kebugaran jasmani atau komponen yang harus dimiliki

oleh pesilat atau atlet Pencak silat. Menurut (Saputro & Siswantoyo, 2018) kondisi fisik yang dominan adalah keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan *power*. Kekuatan, ledakan, keseimbangan, daya tahan dan kecepatan adalah bagian dari itu. Salah satu jenis kondisi fisik yang paling dominan (Bafirman & wahyuri, 2019).

Tes kecepatan khusus telah dikembangkan pada cabang olahraga beladiri seperti di taekwondow, yakni *Frequency Speed of Kick Test* (FSKT). Model tes (FSKT) merupakan suatu bentuk tes yang dapat mengukur kapasitas anaerobik seseorang yang direpresentasikan dalam dua komponen utama yang dimunculkan, yaitu average power atau rata rata power dan fatigue indeks atau indek kelelahan. Untuk mengetahui kapasitas anaerobik yang digunakan adalah fatigue indeks atau indek kelelahan (Silva et al., 2021).

Dan diperlukannya uji validitas dan reliabilitas terhadap suatu alat ukur atau tes terhadap komponen kondisi fisik pada cabang olahraga Pencak silat. Pada cabang olahraga pencak silat, belum adanya prosedur tes kecepatan khusus pada cabang olahraga Pencak silat yang mirip dengan kondisi dan tuntutan pertandingan. Karna itu peneliti beralasan memilih metode tes atau alat ukur komponen fisik dari komponen fisik umum untuk daya tahan anaerobic dan komponen fisik khusus untuk mengukur kemampuan teknik serangan menendang dan memukul

2. METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran dengan teknik estimasi pendekatan pengukuran ulang.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Kota surakarta dan di laboratorium pendidikan olahraga fakultas ilmu pendidikan universitas Muhammadiyah Surakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 30 orang dengan sampel 16 orang atlet pencak silat Universiyas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan instrumen Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Tes kecepatan khusus Pencak silat, yang mana tes ini menggunakan *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST) dan *Frequency Speed of Kick Test* (FSKT). Peneliti melakukan tes sengan menggunakan metode dari dua alat tes yang mana diadopsi untuk dijadikan pedoman dari alat tes yang akan diteliti yakni alat tes kecepatan khusus pencak silat. Kemudian peneliti melakukan tes kedua instrumen tes tersebut. Tes ini dilakukan dua kali pengambilan data, selanjut nya untuk segera dilakukan pengolahan data.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini di ambil dari hasil pengambilan dari kedua instrumen tes kecepatan khusus pencak silat dan Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Tes kecepatan khusus Pencak silat dan *Running-based Anaerobic Sprint Test*.

Instrumen tes ini menggunakan *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST) dan *Frequency Speed of Kick Test* (FSKT). Setelah angket selesai diisi oleh subjek/ responden, selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran dengan teknik estimasi pendekatan pengukuran ulang *test-retest* dilakukan dengan cara melakukan dua kali pengukuran yaitu pengukuran pertama dan ulangnya (Sugiyono, 2019).

Teknik ini mengadopsi dari alat ukur yang menggunakan dua alat ukur yang bersifat paralel dan diberikan kepada sekelompok yang sama dalam periode waktu yang dirangkai secara langsung atau boleh juga dipisah pelaksanaanya dengan jarak waktu tertentu. Korelasi antara hasil tes satu dengan tes kedua akan memberikan besarnya validitas tes tersebut. Data yang sudah masuk kemudian direkap jumlahnya ke dalam sebuah tabel yang selanjutnya dihitung persentasenya dan rata-rata setiap instrumen tes pada setiap kategorinya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah, untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika, dalam hal ini penulis menggunakan *software SPSS*. Verifikasi data, langkah ini dilakukan untuk meneliti hasil tes dari setiap orang yang memenuhi syarat sebagai data yang akan diperoleh. Verifikasi data menggunakan program *software SPSS* (deskriptif statistiks). Uji normalitas data dan uji homogenitas, hasil penelitian menggunakan program *software SPSS 21*. Dengan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Menentukan koefisien validitas menggunakan program *software SPSS*. Menentukan koefisien reliabilitas menggunakan program *software SPSS 21*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan. Berikut ini tahapan uji analisis data sebagai berikut:

3.1 Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut:

3.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Pedoman pengambilan keputusan :

Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka distribusi adalah tidak normal.

Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka distribusi adalah normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 21.

Tabel 4. 2 uji normalitas data

Tes	P	Sig	Keterangan
Tes Kecepatan Khusus Pencak silat	0,080	0,05	Normal
<i>Running-based Anaerobic Sprint Test</i>	0,200	0,05	Normal

3.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi. Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Adapun Dasar Pengambilan Keputusan menurut dalam Uji Homogenitas adalah:

Jika Nilai Signifikansi (P-Value) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Varian dari Dua Kelompok Data atau Lebih adalah TIDAK SAMA (TIDAK HOMOGEN)”.

Jika Nilai Signifikansi (P-Value) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Varian dari Dua Kelompok Data atau Lebih adalah SAMA (HOMOGEN)”

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 21*. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji homogenitas

Tes	P	Sig	Keterangan
Tes Kecepatan Khusus Pencak silat	0,080	0,05	Homogen
<i>Running-based Anaerobic Sprint Test</i>			

3.4 Hasil Pengujian Hipotesis

Uji Validitas

Dalam uji validitas ini berguna untuk mengetahui apakah instrumen yang sudah dibuat bisa mengukur instrumen yang akan diukur. korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “Korelasi Product Moment”. Berdasarkan tabel *r* product moment dengan taraf signifikansi 5%, diketahui jumlah 6 item, maka pengambilan keputusan untuk validitas instrumen yaitu:

Jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ sig. } 0,05$ maka instrumen atau item-item berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).

Jika $r \text{ hitung} \leq r \text{ sig. } 0,05$ maka instrumen atau item-item berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).

Berikut hasil koefisien uji validitas yang diolah menggunakan SPSS 21

Tabel 2. Hasil koefisien uji validitas

Tes Kecepatan Khusus Pencak silat	P	Sig	Keterangan
Tes 1	0,000	0,05	Valid
Tes 2	0,002	0,05	Valid
Tes 3	0,000	0,05	Valid
Tes 4	0,001	0,05	Valid
Tes 5	0,000	0,05	Valid
Tes 6	0,000	0,05	Valid
<i>Running-based Anaerobic Sprint Test</i>	P	Sig	Keterangan

Tes 1	0,000	0,05	Valid
Tes 2	0,000	0,05	Valid
Tes 3	0,000	0,05	Valid
Tes 4	0,023	0,05	Tidak Valid
Tes 5	0,034	0,05	Tidak Valid
Tes 6	0,040	0,05	Tidak Valid

Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil pengolahan Reliabilitas instrumen menggunakan SPSS 21 yang diperoleh. Kriteria dalam penentuan reliabilitas instrumen apabila nilai koefisien reliabilitas:

Tabel 3. Koefisien korelasi realibilitas

Kategori	Reliabilitas
tinggi sekali	0.90 – 1.0
Tinggi	0.80 – 0.89
Cukup	0.60 – 0.79
Kurang	0.40 – 0.59
tidak signifikan	0.00 – 0.39

Tabel 4. Hasil koefisien reliabilitas

Tes	Reliabilitas	Kategori	Keterangan
Tes Kecepatan Khusus Pencak silat	0,785	Cukup	Layak Digunakan
<i>Running-based Anaerobic Sprint Test</i>	0,918	Tinggi Sekali	Layak Digunakan

Dari data hasil yang diperoleh untuk reliabilitas pada tabel diketahui nilai tes kecepatan khusus pencak silat yaitu sebesar 0,785 dan tes *Running-based Anaerobic Sprint Test* yaitu sebesar 0,915. Jika nilai koefisien reliabilitas 0,785 dan 0,915 berarti instrumen atau item-item pertanyaan dinyatakan reliabel dengan hasil yang sudah sesuai dengan data yang telah didapatkan.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Validitas dan Reliabilitas tes Kecepatan Khusus Pencak silat. Berdasarkan hasil penghitungan yang diperoleh dari data tes yang dilakukan didapat kesimpulan bahwa adanya tingkat validitas yang tinggi terhadap tes kecepatan khusus Pencak silat memperoleh validitas signifikansi 0,05 dan *Running-based Anaerobic Sprint Test* memperoleh validitas signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penghitungan yang diperoleh dari data tes yang dilakukan didapat kesimpulan bahwa adanya tingkat validitas yang tinggi terhadap tes kecepatan khusus Pencak silat memperoleh reliabilitas 0,785 dan *Running-based Anaerobic Sprint Test* memperoleh reliabilitas 0,918 yang mana tes tersebut dapat di gunakan pada cabang olahraga Pencak silat.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat menjelaskan bahwa Validitas dan Reliabilitas Tes Kecepatan Khusus Pencak silat memiliki tingkat validitas dan reliabilitas kecukupan yang yang bisa digunakan sebagai salahsatu alat ukur tes kecepatan pada cabang olahraga Pencak silat. Alasan yang mendasari hal ini adalah disebabkan karena belum adanya alat ukur tes kecepatan yang khusus dalam Pencak silat yang sesuai dengan keadaan kebutuhan dalam pertandingan pada cabang olahraga Pencak silat.

4. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penghitungan yang diperoleh dari data tes yang dilakukan didapat kesimpulan bahwa adanya tingkat validitas yang tinggi untuk tes Kecepatan khusus Pencak silat dan *Running-based Anaerobic Sprint Test* dengan memperoleh validitas 0,05 untuk kedua tes tersebut. Sedangkan tingkat reliabilitas memiliki nilai cukup pada tes kecepatan khusus Pencak silat memperoleh reliabilitas signifikansi 0,785 dan *Running-based Anaerobic Sprint Test* memperoleh reliabilitas signifikansi 0,918..

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan dari uraian yang sudah dijelaskan, peneliti menyarankan :

1. Pelatih mampu memilih program latihan yang tepat dan menjadikan tes kecepatan khusus Pencak silat ini sebagai tolak ukur untuk mengetahui kecepatan teknik pada atlet Pencak silat.
2. Pelatih juga harus mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi program latihan.
3. Atlet harus melaksanakan dengan sungguh-sungguh program latihan yang diberikan pelatih agar dapat meningkatkan kemampuan secara maksimal agar maksimal dalam penerapan di pertandingan atau gelanggang.
4. Pada tes kecepatan khusus Pencak silat dapat digunakan untuk mengukur kecepatan teknik serangan pada akan memulai latihan program latihan dan akhir sebelum kompetisi atau

pertandingan (*post-test* dan *pre-test*). agar dapat mengukur hasil program latihan yang dilakukan.

PERSANTUNAN

1. Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah memberikan ilmu dan pengalaman.
2. Kaprodi Pendidikan Olahraga Bapak Nur Subekti S.Pd, M.Or. yang sudah banyak memberikan ilmu dan juga pengalaman selama masa perkuliahan, sehingga bisa memberikan wawasan yang lebih kepada penulis.
3. Bapak Nur Subekti S.Pd, M.Or. Sebagai pembimbing akademik yang telah banyak membimbing dan memberikan pengetahuan kepada penulis, sehingga penulis mampu melewati masa perkuliahan mulai dari awal masuk sebagai mahasiswa baru hingga saat ini, serta menjadi pembimbing yang selalu sabar mengarahkan, membimbing, serta banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Jannah, R., & Khikmah, A. N. (2017). *Implementasi Nilai-Nilai Luhur Budaya Pencak Silat*. 141–146.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Silva, S., Da, J. F., Franchini, & Emerson. (2021). Trainers' understanding of choosing the frequency speed of kick test (FSKT) for taekwondo practitioners. *Ido Movement for Culture*, 21(2), 1–5. <https://doi.org/10.14589/ido.21.2.1>
- Subekti, N., Sudarmanto, E., & Fatoni, M. (2019). *Belajar dan Berlatih Pencak silat*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.