



Analisis Gerakan Bertahan Menggunakan Tendangan T pada Olahraga Pencak Silat

Analysis of Defensive Movement Using T Kicks in Pencak Silat.

Mochammad Alex D^a

^a Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

email:^a aboy88144@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juli 2022

Revisi 21 Juli 2022

Diterima 30 Juli 2022

Online 4 Juli 2023

Kata kunci:

Gerakan Bertahan

Tendangan T

Pencak Silat

Keywords:

Defensive Movement

T Kick

Pencak Silat

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Satu, N. P., & Dua, N. P.

(Tahun). Judul Artikel.

Register: Jurnal Ilmiah

Teknologi Sistem Informasi,

v(n), Halaman awal -

Halaman akhir. [heading Isi

sitasi]

ABSTRAK

Seorang petarung yang memiliki teknik tendangan samping (T) yang baik dan cepat, dapat dengan mudah mendapatkan poin dari lawan saat bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tendangan T sebagai gerakan bertahan dalam pencak silat. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Teknik pengambilan data dilakukan dengan observasi terhadap 30 pesilat tahun pertama di SMA N 1 Karang Tengah. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, kemudian data dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel serta grafik. Hasil dari penelitian ini yaitu keterampilan gerak tendangan T bertahan peserta ekstrakurikuler pencak silat tahun pertama SMA N 1 Karang Tengah menunjukkan hasil 7 responden masuk kategori sangat kurang, 5 responden masuk kategori kurang, 8 responden masuk kategori cukup, 6 responden masuk kategori baik, dan 4 responden masuk kategori sangat baik.

ABSTRACT

A fighter with a good and fast sidekick technique (T) can easily get points from opponents when fighting. This research aims to analyze the T-kick as a defensive movement in Pencak silat. This research uses descriptive quantitative analysis using survey methods. The data collection technique was carried out by observing 30 first-year fighters at SMA N 1 Karang Tengah. Sampling was carried out using the total sampling technique, and then the data was analyzed and presented in tables and graphs. The results of this study were the defensive T-kick skills of the first-year Pencak silat extracurricular participants at SMA N 1 Karang Tengah showed that 7 respondents were in the inferior category, 5 respondents were in the less category, 8 respondents were in a sufficient category, 6 respondents were in a good category, and 4 respondents were in the excellent category.

1. Pendahuluan

Pencak silat adalah sebuah olahraga bela diri yang memiliki gerakan yang istimewa dengan melibatkan seluruh komponen tubuh manusia melalui serangkaian teknik dasar berupa pukulan, tendangan, menangkap, jatuhan, guntingan, dan mengunci. Seiring dengan berjalannya waktu, pencak silat khususnya sebagai seni bela diri memiliki teknik dasar atau fundamental (Kotot Selamat Riyadi, 2003). Gerak dasar pencak silat adalah gerakan yang melandasi pesilat setelah mengetahui sikap dasar melakukan gerakan dinamis yaitu delapan arah mata angin, langkah, dan pola langkah (Sugiharto, 2008).

Teknik dasar dalam olahraga pencak silat antara lain (1) Teknik persiapan (2) posisi berpasangan; (3) pola langkah; (4) pertahanan (tangkisan dan elakan); (5) serangan (pukulan, sikutan, dan tendangan); (6) membanting/menjatuhkan (Kotot Selamat Riyadi, 2003). Teknik dasar dalam olahraga pencak silat penggunaan tendangan/tungkai merupakan aspek penting yang harus dikuasai oleh seorang pesilat pada saat bertanding demi mendapatkan skor tambah berdasarkan penelitiannya (Lubis, 2016). Teknik tendangan merupakan bagian dominan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding yaitu 47% (Nugroho, 2005).

Teknik tendangan adalah suatu usaha atau proses yang dilakukan dengan menggunakan kedua kaki untuk bertahan dan menyerang untuk memperoleh skor sebanyak-banyaknya selama pertandingan. Tendangan yang akan dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah tendangan yang mengenai tubuh sasaran yang merupakan bagian dada hingga perut yang dapat melewati sistem pertahanan lawan, kecuali titik larangan yakni area leher ke atas dan alat kelamin. Tendangan juga dapat diartikan sebagai serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki dan kaki sebagai komponen penyerang (Munas Ipsi, 2012).

Tendangan yang diperbolehkan dalam kategori pertandingan ada beberapa macam, antara lain; tendangan depan/lurus, tendangan sabit, tendangan belakang, tendangan

rangkap, tendangan jejag, dan tendangan samping (T). Tendangan samping (T) sebagai salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan, sangat efektif untuk melakukan serangan jarak jauh karena jangkauan pada tendangan ini lebih panjang dibandingkan dengan tendangan lainnya (Kane et al., 2017). Seorang petarung yang memiliki teknik tendangan samping (T) yang baik dan cepat, dapat dengan mudah mendapatkan poin dari lawan saat bertanding. Kecepatan tendangan samping (T) dalam pencak silat membutuhkan latihan mengikuti kondisi dan perkembangan teknik sebelumnya.

Suatu teknik gerakan harus memiliki efektivitas dan efisiensi gerak ketika tendangan yang dilakukan ke sasaran dan dapat memperoleh nilai. Tendangan ke sasaran yang diharapkan disertai dengan tenaga yang diusahakan untuk dampak yang terjadi dari tendangan bila mengenai sasaran tepat waktu dan badan sasaran. Oleh karena itu, perlu adanya analisis gerakan tendangan samping (T) pencak silat dengan tujuan mencapai keserasian gerak dari pasang surut, lepas landas, dampak, hingga fase lanjutan.

2. Metode

Penelitian dilakukan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMAN 1 Karang Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Sampel penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 1 Karang Tengah tahun pertama yang berjumlah 30 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar penilaian yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan teknik tendangan T responden. Sistematis penilaian dimulai dari pelatihan gerakan bertahan menggunakan tendangan T 1 kali dan disusul dengan simulasi pertandingan 1 ronde. Indikator dalam penelitian ini

mengacu pada penguasaan gerakan bertahan tendangan T dan persentase menghentikan serangan menggunakan tendangan T.

Pengambilan data dilakukan dengan sistem simulasi pertandingan menggunakan 3 juri pertandingan yang diberikan arahan untuk mencatat poin dan setiap gerakan bertahan dengan tendangan T. Teknik Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif. Setelah data terkumpul akan diproses melalui software SPSS untuk melakukan penghitungan yang akan disajikan dalam bentuk persentase guna mengetahui besarannya dalam kualitatif. Nilai persentase adalah sebuah angka atau perbandingan untuk menyatakan pecahan dari 100 melalui perumusan:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Jumlah teknik yang menghasilkan nilai

N = Frekuensi total atau keseluruhan jumlah teknik

Setelah diperoleh nilai persentase kemudian data dimaknai dengan mengkategorikan data yang diperoleh menjadi lima kelas interval yang termasuk dalam ketentuan referensi yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tendangan T sebagai gerakan bertahan dalam pencak silat di SMA N 1 Karang Tengah. Dalam proses penelitian, pertandingan dibagi menjadi 15 partai kompetisi dengan total peserta sebanyak 30 orang. Kemudian, para peserta melakukan simulasi pertandingan untuk kemudian dicatat poin serta penggunaan tendangan T sebagai gerakan bertahan oleh para juri.

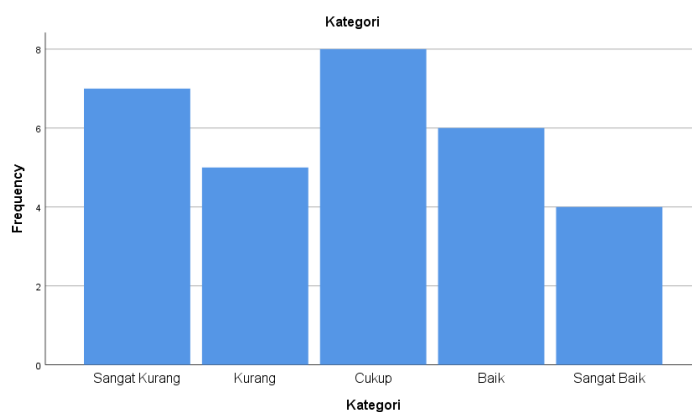
Hasil dari penilaian inilah yang kemudian akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Tujuan dari pengkategorian ini yaitu untuk menunjukkan sebaran tingkat penguasaan teknik tendangan T sebagai gerakan bertahan.

Tabel 1. Hasil Tendangan T

No	Nama	JK	Kelas	Hasil Tendangan T Bertahan	Kategori				
					1	2	3	4	5
1.	Faul	P	B	3			✓		
2.	Nabila	P	B	1	✓				
3.	Yusuf	L	D	3			✓		
4.	Satria	L	D	5					✓
5.	Lina	P	E	3			✓		
6.	Novi	P	E	3			✓		
7.	Dimas	L	C	1	✓				
8.	Baim	L	C	3			✓		
9.	Septi	P	E	4				✓	
10.	Kayla	P	E	1	✓				
11.	Imelda	P	E	3			✓		
12.	Endah	P	E	0	✓				
13.	Fadilah	P	C	1	✓				
14.	Nafi	P	C	4				✓	
15.	Eka	L	C	4				✓	
16.	Bowo	L	C	1	✓				
17.	Indah	P	F	4				✓	
18.	Adel	P	F	2		✓			
19.	Hamzah	L	E	2		✓			
20.	Rizal	L	E	5					✓
21.	Dania	P	C	0	✓				
22.	Sinta	P	C	3			✓		
23.	Nurul	P	B	5					✓
24.	Mega	P	B	2		✓			
25.	Nila	P	D	2		✓			
26.	Tania	P	D	4				✓	
27.	Tony	L	D	3			✓		
28.	Anggara	L	D	5					✓
29.	Agung	L	E	4				✓	
30.	Rio	L	E	2		✓			

Keterangan: 1) Sangat kurang; 2) Kurang; 3) Cukup; 4) Baik; 5) Sangat Baik

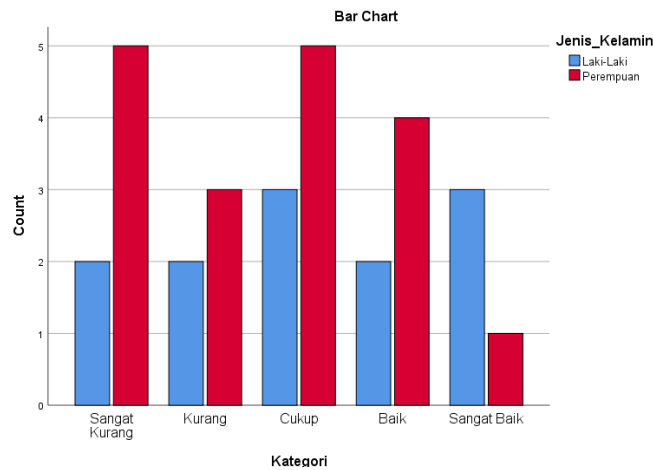
Dari hasil analisis data, diketahui bahwa dalam penelitian terdapat 5 kelas tanding yaitu kelas B, C, D, E, dan F dengan frekuensi kelas tanding terbanyak yaitu pada kelas E dengan jumlah 10 responden atau 33,3% serta frekuensi kelas tanding terendah yaitu pada kelas tanding F dengan jumlah 2 responden atau 6,7%. Selain itu, diketahui bahwa hasil tendangan T dari responden terdiri dari nilai 0 dengan frekuensi terendah yaitu sebanyak 2 responden (6,7%), nilai 1 sebanyak 5 responden (16,7%), nilai 2 sejumlah 5 responden (16,7%), nilai 3 dengan frekuensi terbanyak yaitu 8 responden (26,7%), nilai 4 sebanyak 6 responden (20%), dan nilai 5 sebanyak 4 responden (13,3%).



Gambar 1. Grafik Kategori Tendangan T

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki kategori tendangan T cukup yaitu sebanyak 8 responden. Kemudian, 7 responden memiliki kategori tendangan T sangat kurang, 5 responden dengan kategori kurang, 6 responden memiliki kategori baik, dan 4 responden dengan kategori tendangan T sangat baik.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian juga diketahui kategori tendangan T berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Kategori Tendangan T Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa kategori tendangan T sangat kurang, kurang, cukup, dan baik cenderung diperoleh dari responden perempuan, sedangkan untuk kategori tendangan T sangat baik cenderung diperoleh dari responden penelitian laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 pesilat junior di SMA N 1 Karang Tengah menunjukkan bahwa penggunaan teknik tendangan T bertahan cenderung berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 8 responden dan hanya sebagian kecil yang berada dalam kategori sangat baik yaitu sebanyak 4 responden. Pada saat observasi, terlihat bahwa responden masih belum menguasai teknik tendangan T bertahan ini. Hal ini terlihat dari gerakan yang dilakukan responden pada saat pertandingan berlangsung. Dari gerakan awalan, pelaksanaan, hingga akhiran yang dilakukan responden terlihat bahwa mereka masih kurang menguasai terutama pada saat melakukan pelaksanaan dimana kaki harus membentuk seperti huruf T.

Kurangnya penguasaan teknik tendangan T bertahan bisa terjadi karena responden penelitian yang digunakan merupakan peserta ekstrakurikuler pencak silat tahun pertama. Tendangan T dapat dilakukan dengan maksimal apabila ditunjang dengan kelenturan dan kelentukan pinggang yang baik. Pesilat yang memiliki kelenturan tungkai yang baik akan sangat berpengaruh terhadap tendanga T yang dilakukan.

Oleh karena itu, faktor kurangnya latihan serta niat untuk berlatih dari pesilat akan mempengaruhi keterampilan dari tendangan T bertahan yang dilakukan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan gerak tendangan T bertahan peserta ekstrakurikuler pencak silat tahun pertama SMA N 1 Karang Tengah yang dilakukan oleh 30 pesilat menunjukkan hasil 7 responden masuk kategori sangat kurang, 5 responden masuk kategori kurang, 8 responden masuk kategori cukup, 6 responden masuk kategori baik, dan 4 responden masuk kategori sangat baik.

5. Referensi

- Akbar, R., & Hariyanto, E. (2022). Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Health*, 2(7), 350–356. <https://doi.org/10.17977/Um062v2i72020p350-356>
- Andri Zona, R. D., Ridwan, M., Suwirman, S., & Yenes, R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. *Jurnal Patriot*, 3(2), 120–134. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V3i2.706>
- Arief Sulaiman, Harda Dedali, T. S. (2021). Research Physical Education And Sports. *Research Physical Education And Sports*, 3(1), 1–6.
- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Damhil Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/Dej.V1i1.521>
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan “T” Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 192–198.

<https://doi.org/10.36526/Kejaora.V7i2.2118>

- Dailami, M., & Jatmiko, T. (2018). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13.
- Damayanti, I., Ramadi, & Vai, A. (2017). The Power Of Muscular Limbs With A T In The Master, The Son Of Perguruan Satria Muda Indonesia Unit Rumbai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(2), 1–8.
- 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>
- Edwarsyah, H. & S. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang Edwarsyah, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurma. *Journal Undiksha*, 1–10.
- Giandika, M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2016). Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi Dan Fleksibilitas Atlet Ukm Taekwondo Upi Dengan Hasil Tendangan Dollyo-Chagi. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.V1i1.1546>
- Hajir, A. (2019). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Jurnal Health And Sport*, 1(5), 1–13.