

KEMAMPUAN GERAK DASAR KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Bagus Jovanca Aldino*, Hariyoko

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

*bagus.jovanca.1906116@students.um.ac.id

Dikirim: 17-09-2023; Direview: 17-09-2023; Diterima: 18-09-2023;
Diterbitkan: 18-09-2023

Abstrak

Tendangan sabit adalah teknik dasar serangan yang dominan digunakan pada saat pertandingan. Dengan penguasaan teknik dasar tendangan sabit yang baik maka peluang untuk mendapatkan poin menjadi lebih besar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterampilan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang dari fase tahap awal, tahap pelaksanaan tendangan, dan fase tahap akhir. Penelitian ini merupakan penelitian yang dirancang dengan deskriptif kuantitatif menggunakan metode tes. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang, dengan sampel dipilih dari siswa yang paling aktif sebanyak 7 siswa putra dan 8 siswa putri. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes keterampilan pencak silat. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang berada pada klasifikasi baik sekali dengan presentase rata-rata kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa putra adalah 90,7% untuk kaki kanan dan 91,6% untuk kaki kiri. Sedangkan presentase rata-rata kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa putri adalah 91,5% untuk kaki kanan dan 90,7% untuk kaki kiri.

Kata Kunci: Pencak Silat, Tendangan Sabit, Analisis

Abstract

Sickle kick is a basic attack technique that is dominantly used during matches. By mastering basic techniques of sickle kick, the chances of getting points are bigger. This research was to determine the sickle kick basic movement skills of students participating in pencak silat extracurricular activity at SMAN 1 Lawang from initial phase, execution stage, and final phase. This research designed with a quantitative descriptive method using test. The sampling technique used purposive sampling. The population in this study were students participating in the pencak silat extracurricular activity at SMAN 1 Lawang, sample being selected from the most active students, 7 male students and 8 female students. Data collection technique used the pencak silat skill test instrument. Based on the results of the study, the sickle kick basic movement abilities of the students participating in the pencak silat extracurricular SMAN 1 Lawang were in the very good classification with an average percentage of male students basic movement ability of the sickle kick being 90.7% for the right leg and 91.6% for the left leg. Meanwhile, the average percentage of female students sickle kick basic movement abilities was 91.5% for the right leg and 90.7% for the left leg.

Keywords: Pencak Silat, Sickle Kick, Analysis

1. PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah peninggalan nenek moyang yang harus dijaga eksistensinya. Pada musyawarah nasional IPSI tahun 2016 menjelaskan bahwa pencak silat merupakan pusaka leluhur yang erat kaitannya dengan kehidupan bangsa dan menjadi budaya serta bagian dari pertahanan bangsa (IPSI, 2016). Pencak silat gabungan dua kata, pencak dan silat. Pencak,

beladiri yang memiliki kaitan dengan peraturan. Sedangkan silat, gerakan beladiri berpatokan pada kerohanian dengan tujuan menyelamatkan diri sendiri ataupun orang lain dari bencana (Kholis, 2016).

Pencak silat dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan diri dengan menangkis dan menyerang menggunakan senjata atau tangan kosong (Candra, 2021). Keterampilan beladiri pencak silat memiliki fungsi pertahanan serangan dari

lingkungan atau hewan. Pada hakikatnya, pencak silat adalah sarana pendidikan jasmani dan rohani guna membentuk individu cakap yang dapat memahami serta menunaikan nilai moral yang ada di masyarakat (Ediyono & Widodo, 2019) dengan empat aspek yang berkesinambungan yakni aspek olahraga, aspek beladiri, aspek kesenian, dan aspek mental spiritual yang memiliki fungsi masing-masing saat proses pelatihannya (Mardotillah & Zein, 2017). Pencak silat juga merupakan kesenian yang dibalut dengan beladiri, sehingga terdapat unsur keindahan dalam tindakan di dalamnya (Kriswanto, 2015). Dapat disimpulkan pencak silat adalah sebuah olahraga dengan fokus pada kemampuan bertarung atau ketangkasan membela diri pada pertandingan ataupun perkelahian yang disertai unsur seni kebudayaan khas Indonesia dengan menyeimbangkan keselarasan antara aspek jasmani dan rohani agar seseorang dapat membela diri dengan membentuk karakter pribadi yang mulia antara sesama manusia dan koneksi yang terjaga baik dengan Tuhan yang Maha Esa.

Awal mulanya pencak silat berkembang dari zaman kerajaan-kerajaan di Indonesia dengan bukti bahwa beberapa kerajaan mempunyai pasukan yang kuat dan dapat menguasai hampir atau bahkan seluruh wilayah Nusantara. Ketangkasan dan ketangguhan pasukan yang dimiliki oleh kerajaan-kerajaan tersebut tidak terlepas dari kemampuan beladiri yang mumpuni. Budaya pencak silat ini terus turun menurun hingga pada zaman penjajahan yang digunakan oleh masyarakat sebagai sarana persatuan dan guna mengusir para penjajah. Walau sempat mengalami masa pasang surut dalam perkembangannya, namun para penggerak pencak silat selalu memiliki cara untuk mengkalinya dalam melestarikan kebudayaan pencak silat untuk perkembangan bagi masa sesudahnya (Candra, 2021). Hingga akhirnya pada masa setelah kemerdekaan yakni pada tanggal 18 Mei 1948 terbentuklah IPSI yang menjadi wadah pencak silat.

Di masa sekarang ini pencak silat menjadi sebuah olahraga yang memiliki orientasi ke arah prestasi. Maka penguasaan keterampilan dalam pencak silat perlu ditekankan dengan baik dan benar. Keterampilan yang paling utama dalam pencak silat adalah gerak dasar. Gerak dasar pencak silat adalah gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali (Lubis & Wardoyo, 2016). Gerak dasar berarti aset bagi para pesilat untuk menyerang maupun bela dan juga inti dari seluruh gerak lanjutan yang ada pada pencak silat. Gerak dasar pencak silat meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, bela, hindaran, dan serangan.

Teknik gerak dasar dalam pencak silat berupa teknik serangan dan teknik bela. Di dalam pertandingan untuk mencapai prestasi, beberapa teknik menjadi prioritas untuk menyerang lawan untuk mendapatkan poin. Satu diantara teknik gerak dasar yang ada dan dominan digunakan adalah tendangan. Diantara beberapa teknik tendangan, diantaranya yakni tendangan depan, belakang, T, dan sabit.

Pada pertandingan pencak silat, dibutuhkan gerakan yang efektif dan efisien. Teknik serangan berupa tendangan yang dominan dipakai pada pertandingan yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit memiliki lintasan berupa sabit yang menasar pada seluruh bagian tubuh menggunakan punggung kaki atau telapak kaki bagian depan (Lubis & Wardoyo, 2016). Tendangan sabit adalah satu dari sekian banyak serangan efektif untuk dilancarkan kepada lawan. Dapat dikatakan efektif karena tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang memiliki kecepatan serta dapat digunakan pada saat menyerang maupun pada saat bertahan dari serangan lawan. Gerakan tendangan sabit dilakukan tanpa terputus dimulai dari sikap pasang dengan kuda-kuda yang kokoh, angkatan kaki, meletuskan tungkai ke arah sasaran, lalu menarik kembali tungkai. Apabila proses gerakan tendangan sabit dilakukan dengan tidak teratur maka tendangan menjadi kurang efektif dengan menurunnya kelincahan. Untuk dapat memaksimalkan tendangan sabit diperlukan penguasaan teknik yang benar berupa keseimbangan, ketepatan, gerakan tendangan, serta lintasan yang benar sehingga akan menimbulkan kecepatan dan ketepatan gerakan tendangan yang maksimal sehingga peluang untuk mendapatkan poin menjadi lebih besar.

Seperti pada salah satu pertandingan di kelas E putra dewasa pada Kapolres Malang Cup 2022, dapat dilihat tendangan sabit adalah teknik serangan yang paling sering diaplikasikan daripada teknik lainnya baik dari pesilat sudut merah maupun pesilat sudut biru. Total tendangan sabit yang digunakan pada pertandingan ini yakni 22 kali, dengan perincian pada ronde pertama sudut biru melakukan 2 kali tendangan sabit dan sudut merah melakukan 2 kali tendangan sabit. Pada ronde kedua, sudut biru melakukan 5 kali tendangan sabit dan sudut merah melakukan 5 kali tendangan sabit. Pada ronde ketiga sudut merah melakukan 7 kali tendangan sabit dan sudut biru melakukan 2 kali tendangan sabit. Ini menunjukkan bahwa tendangan sabit adalah teknik serangan yang sering kali digunakan pada saat pertandingan berlangsung.

Ditinjau dari keadaan di lapangan pada observasi awal bahwa terdapat masalah pada saat siswa melakukan tendangan kaki sering tertangkap meski tidak selalu terbanting, lalu ketepatan tendangan juga layak mendapat perhatian khusus. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor program latihan yang tidak dijalankan dengan baik oleh para siswa, atau para siswa kurang serius dalam melaksanakan latihan. Penelitian sebelumnya mendapat hasil bahwa saat melakukan latihan tendangan sabit banyak siswa yang cedera karena kurang menguasai tendangan dengan benar walaupun hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar tendangan sabit pada organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kabupaten Kerinci memiliki kategori sangat baik sebanyak 5 orang dengan persentase 41,7%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase

50%, dan kategori cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 8,3% (Opemando, 2022).

Di Kabupaten Malang sendiri terdapat banyak organisasi, perguruan, dan klub yang membina para atlet pencak silat agar dapat berprestasi, salah satunya yakni ekstrakurikuler pencak silat yang diadakan di SMAN 1 Lawang. Pembinaan dilakukan secara berkelanjutan yang tentunya dapat memberikan waktu yang panjang kepada siswa untuk mendapatkan jam terbang dan perbaikan teknik sehingga pada saat yang tepat nantinya, atlet yang telah siap akan memperoleh prestasi maksimal. Berbagai macam prestasi telah diraih oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat, diantaranya pada tahun 2022, ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang berhasil mendapatkan prestasi pada kejuaraan Perisai Diri Malang Cup 1 dan Malang Championship. Pada tahun yang sama, dua siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat turut mewakili sekolah dalam kompetisi Jawa Pos SMA Awards pada kategori Pencak Silat Putra dan Pencak Silat Putri. Selanjutnya pada tahun 2023, prestasi yang ditorehkan cukup stabil dengan berhasil mendapatkan juara 1 O2SN tingkat Kabupaten Malang kategori solo creative putri, juara 3 O2SN kategori tanding kelas E putri, dan menjadi pemenang dalam Festival Perisai Diri tahun 2023.

Seperti yang diketahui tendangan sabit dominan digunakan pada pertandingan, juga bagi siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang. Analisis yang dilakukan kepada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang adalah kemampuan gerak dasar tendangan sabit yakni pada tahapan awalan, angkatan kaki, kontak dengan sasaran, gerakan lanjutan, dan gerakan akhir karena pencak silat membutuhkan penguasaan teknik yang mumpuni. Dengan diadakannya tes, maka kemampuan penguasaan dari gerak dasar tendangan sabit akan dapat diketahui dengan jelas. Tes yang akan dilaksanakan belum pernah di uji coba kepada pelatih dan pelatih belum mengetahui akan bentuk tes yang akan dilaksanakan. Setelah mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar tendangan sabit, kekurangan yang ada dapat di evaluasi dalam program latihan.

Dari uraian masalah tersebut maka peneliti merasa perlu dilaksanakan penelitian akan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang karena masih ditemukan kurang tepatnya dalam melakukan gerakan tendangan sabit. Sehingga akan dilaksanakan penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMAN 1 Lawang”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang dirancang dengan deskriptif kuantitatif dengan tes. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Populasi penelitian ini siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang dengan jumlah 30

siswa, sampel dipilih berdasar pada siswa peserta ekstrakurikuler yang paling aktif. Dengan rincian 7 siswa putra dan 8 siswa putri. Pengumpulan data dalam penelitian ini memakai tes keterampilan pencak silat yang diadaptasi dari Johansyah Lubis (2016). Instrumen pada penelitian ini berupa pengukuran penampilan keterampilan pencak silat dengan indikator (1) Posisi sikap pasang, (2) Pelaksanaan Tendangan (3) Kembali ke posisi awal. Deskriptif kuantitatif digunakan sebagai teknik dalam menganalisis data pada penelitian ini. Data yang sudah dikumpulkan pada saat tes merupakan data kasar atau mentah lalu diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar tes dengan norma yang sudah ditetapkan.

Tabel 1. Norma Tes Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit

No.	Kategori	Jenis Kelamin	
		Putra	Putri
1	Baik Sekali	85-100	80-100
2	Baik	74-84	71-79
3	Cukup	68-73	66-70
4	Kurang	61-67	56-65
5	Kurang Sekali	<60	<55

Sumber : Lubis & Wardoyo (2016)

3. HASIL

Hasil dari analisis penelitian berkaitan dengan tujuan penelitian untuk mengetahui keterampilan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang. Penyajian data tes analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit Siswa Putra

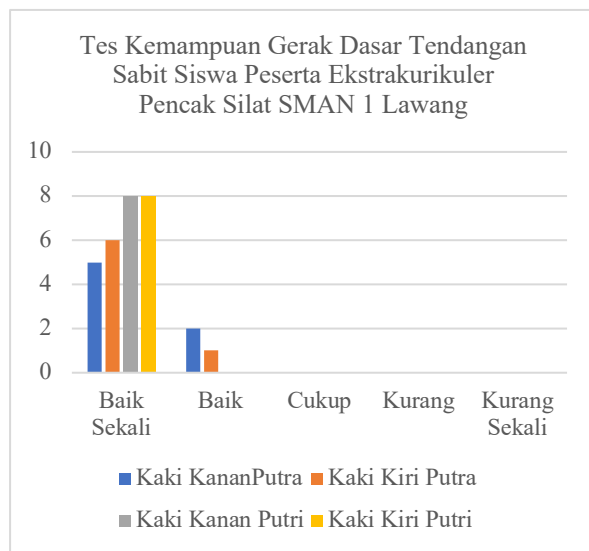
Kategori	Frekuensi		Presentase	
	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki Kanan	Kaki Kiri
	Baik Sekali	5	6	71%
Baik	2	1	29%	14%
Cukup	0	0	0%	0%
Kurang	0	0	0%	0%
Kurang Sekali	0	0	0%	0%
Jumlah	7	7	100%	100%

Tabel 3. Hasil tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa putri

Kategori	Frekuensi		Presentase	
	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki Kanan	Kaki Kiri
	Baik Sekali	8	8	100%
Baik	0	0	0%	0%
Cukup	0	0	0%	0%
Kurang	0	0	0%	0%
Kurang Sekali	0	0	0%	0%
Jumlah	8	8	100%	100%

Berdasarkan tabel 2 dan 3 dapat dilihat bahwa hasil tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta

ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang sebagian besar berada pada klasifikasi baik sekali dengan rincian pada tendangan sabit kaki kanan memiliki total keseluruhan 5 siswa putra proporsi sebesar 71% dan 8 siswa putri proporsi sebesar 100% sementara pada klasifikasi baik memiliki total keseluruhan 2 siswa putra proporsi sebesar 29. Pada tendangan sabit kaki kiri memiliki total keseluruhan 6 siswa putra proporsi sebesar 86% dan 8 siswa putri proporsi sebesar 100%, sementara pada klasifikasi cukup memiliki total keseluruhan 1 siswa putra proporsi sebesar 14%. Untuk klasifikasi cukup memiliki total keseluruhan 0 siswa proporsi sebesar 0%, pada klasifikasi kurang memiliki total keseluruhan 0 siswa proporsi sebesar 0%, dan pada klasifikasi kurang sekali memiliki total keseluruhan 0 siswa proporsi sebesar 0%. Selanjutnya berikut adalah gambar diagram batang hasil tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang:



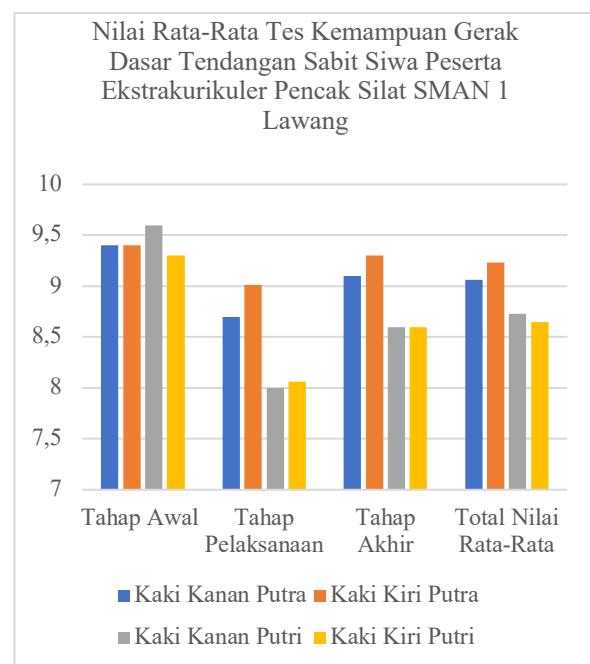
Gambar 1. Histogram Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Lawang

Tabel 4. Nilai Rata-Rata Tes Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit

Tahap	Nilai Rata-Rata Siswa Putra		Nilai Rata-Rata Siswa Putri	
	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki Kanan	Kaki Kiri
Tahap awal	9,4	9,4	9,6	9,3
Tahap pelaksanaan	8,7	9,01	8	8,06
Tahap akhir	9,1	9,3	8,6	8,6
Total	9,06	9,23	8,73	8,65
Nilai maks	97			
Nilai min	77			

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang sebagian besar berada pada klasifikasi baik sekali. Nilai rata-rata tahap awal sikap pasang tendangan sabit kaki

kanan ataupun kaki kiri siswa putra adalah 9,4. Sedangkan nilai rata-rata tahap awal sikap pasang tendangan sabit kaki kanan putri adalah 9,6 dan nilai rata-rata tahap awal sikap pasang tendangan sabit kaki kiri siswa putri adalah 9,3. Nilai rata-rata tahap pelaksanaan tendangan sabit kaki kanan siswa putra adalah 8,7 dan 9,01 untuk nilai rata-rata tahap pelaksanaan tendangan sabit kaki kiri, sedangkan nilai rata-rata tahap pelaksanaan tendangan sabit kaki kanan siswa putri 8,73 dan 8,65 untuk nilai rata-rata tahap pelaksanaan tendangan sabit kaki kiri. Nilai rata-rata pada sikap akhir tendangan sabit kaki kanan siswa putra adalah 9,1 dan 9,3 untuk nilai rata-rata sikap akhir tendangan sabit kaki kiri siswa putra, sedangkan nilai rata-rata sikap akhir tendangan sabit kaki kanan dan kaki kiri siswa putri adalah 8,6. Selanjutnya berikut adalah gambar diagram batang hasil tes :



Gambar 2. Histogram Nilai Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Lawang

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes untuk mengetahui kemampuan gerak dasar tendangan sabit, dari analisis data diketahui bahwa kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang tergolong dalam klasifikasi baik sekali. Dengan rincian dari total 15 siswa, hanya 1 yang tergolong dalam klasifikasi baik. berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan pada atlet pencak silat putra IPSI Banyuwangi, dimana dari total 8 atlet, 6 diantaranya tergolong dalam klasifikasi baik sekali dan hanya 2 yang tergolong dalam klasifikasi baik (Diono & Jatmiko, 2022). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes yang dilaksanakan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1

Lawang. Salah satunya adalah karena tendangan sabit merupakan teknik yang dominan digunakan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Menurut Nugroho (2005:17) dalam Dailami & Jatmiko (2018) teknik dasar tendangan memiliki presentase 47% digunakan selama pertandingan untuk mendapatkan poin. Dapat dibuktikan pada hasil penelitian saat babak penyisihan hingga final pada kejuaraan pencak silat se-Jatim Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018, di kelas D putra terdapat total 180 tendangan sabit dengan presentase 39,05%, jauh diatas tendangan depan dengan total 159 tendangan depan dengan presentase 34,49% (Dailami & Jatmiko, 2018). Dengan faktor ini, maka tendangan sabit mendapat perhatian pada latihan. Sehingga terbukti dengan hasil dari tes kemampuan gerak tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat memiliki klasifikasi baik sekali.

Esensi dari tes keterampilan gerak dasar tendangan untuk mengetahui teknik tendangan yang sesuai. Beberapa unsurnya meliputi sikap awal, angkatan kaki, lintasan, gerakan tendangan, ketepatan dengan sasaran, keseimbangan, dan gerakan akhir. Pada tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit memiliki beberapa indikator yaitu (1) Posisi sikap pasang, (2) Pelaksanaan tendangan, (3) Kembali ke sikap pasang. Sikap awal merupakan posisi sikap pasang, dimana posisi kaki kuda-kuda satu kaki di depan, pandangan menghadap target dan tangan keadaan bersiap. Tahap pelaksanaan meliputi angkatan kaki, lecutan tungkai, lintasan, ketepatan sasaran, dan keseimbangan pada saat melakukan gerakan tendangan. Sikap akhir merupakan gerak lanjutan setelah melakukan tendangan dimulai dari menarik tungkai yang telah dilecutkan lalu kembali ke posisi sikap pasang.

Pada sikap awal yakni sikap pasang siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang tergolong dalam kategori sangat baik. Pada sikap awal yakni sikap pasang, seluruh siswa telah menerapkan pola sikap pasang yaitu dapat berpola serangan atau bela (Ediyono & Widodo, 2019), pandangan siswa saat melakukan sikap pasang dilakukan dengan benar yaitu mengarah kepada target atau sasaran, untuk posisi tangan masih terlihat berbeda-beda tetapi tetap pada posisi siap menyerang maupun melakukan bela, posisi kaki telah semuanya menggunakan sikap pasang bertarung yang baik dengan salah satu kaki di depan walaupun kokoh dan lebar kaki berbeda-beda. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya pada atlet pencak silat SMKN 1 Gorontalo dimana pada saat sikap awal dari total 12 sampel, 10 diantaranya berada pada kategori sangat baik presentase 62,5% dan 2 sampel berada pada kategori baik presentase 12,5% (Lihawa et al., 2022).

Pada tahapan pelaksanaan, angkatan kaki menjadi poin penting dalam pelaksanaan sebuah

tendangan dalam pencak silat. Angkatan kaki yang dilakukan terlebih dahulu sebelum melecutkan kaki menentukan momentum atau menciptakan rangsangan yang menyebabkan terjadinya gerakan menendang ke sasaran (Pratama & Candra, 2021). Apabila angkatan kaki tidak dilakukan dengan baik maka tendangan yang dilakukan akan kurang maksimal baik dari kecepatan, kekuatan, maupun ketepatan. Untuk pelaksanaan angkatan kaki, terlihat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat telah melaksanakan dengan benar dan masuk ke dalam kategori sangat baik, sebelum melecutkan kaki para siswa terlebih dahulu melakukan awalan dengan mengangkat lutut terlebih dahulu.

Pada tahap lecutan kaki, seluruh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat telah menggunakan penguasaan punggung kaki saat mengenai sasaran. Namun, masalah yang ditemui adalah masih terdapat kurangnya kecepatan atau kurangnya power pada saat lecutan tendangan sabit. Terdapat siswa yang mampu melecutkan tendangan dengan kecepatan yang baik tetapi tidak diiringi dengan power yang mumpuni begitupun sebaliknya. Hariono dalam Sutopo & Misno (2020) menyebutkan bahwa hal tersebut dapat dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya antara lain proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot, kontraksi kapasitas otot, koordinasi otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga, dan daya ledak. Lecutan kaki siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang masuk dalam kategori baik.

Keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang saat melaksanakan tendangan sabit berada pada kategori baik bagi siswa putra dan kategori sangat baik bagi siswa putri. Satu hal yang paling mencolok pada tahapan pelaksanaan yakni pada perputaran kaki yang menjadi tumpuan pada saat gerakan tendangan. Putaran kaki yang dilakukan berkisar antara 45 sampai 90 derajat. Kemudian pada perputaran pinggul, badan, dan bahu terdapat siswa yang tidak melakukan putaran. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan mekanika, proses tendangan, dan keseimbangan yang dimiliki oleh para siswa. Keseimbangan pada saat melaksanakan tendangan sabit juga dipengaruhi oleh kaki tumpuan, beberapa siswa masih ditemukan menjinjit pada saat melaksanakan tendangan. Keseimbangan sendiri mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Keseimbangan yang baik berdampak pada posisi tubuh yang stabil sehingga kekuatan dan kecepatan menjadi maksimal kemampuan tendangan sabit akan meningkat (Kurnia et al., 2020).

Keseimbangan juga mempengaruhi posisi tangan para siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat yang tergolong pada klasifikasi baik dimana pada saat melakukan tendangan yang seharusnya tangan berada

pada posisi melindungi kemaluan dan tubuh bagian atas sembari menyesuaikan untuk menyeimbangkan badan, tetapi sebagian besar siswa hanya melindungi kemaluan dan tangan yang lain menyeimbangkan badan tanpa melindungi tubuh bagian atas ataupun sebaliknya. Hal itu dapat menyebabkan adanya celah dalam pertahanan sehingga membuka peluang bagi lawan untuk dapat memberikan serangan.

Tahapan lintasan tendangan dipengaruhi oleh angkatan kaki yang dilaksanakan terlebih dahulu. Pada fase ini, lintasan akan benar jika terjadi angkatan kaki. Pembuktian hal tersebut dapat terlihat dari hasil tes bahwa lecutan kaki yang dilaksanakan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang berada pada kategori sangat baik.

Ketepatan tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang pada sasaran berada pada kategori sangat baik. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor jarak pada sasaran yang tepat dimana pada saat tes jarak sasaran telah disesuaikan sesuai dengan pedoman yang ada. Karena jika jangkauan tungkai dengan jarak menendang ke sasaran terlalu jauh, maka menyebabkan sebuah paksaan terhadap sasaran yang berdampak pada kurang maksimalnya ketepatan tendangan (Iswana, 2019). Menurut penelitian sebelumnya dengan rata-rata jarak antara kedua kaki sejauh 80,3 cm termasuk dalam kriteria sesuai dengan kesesuaian tendangan sabit (Bakhtiar & Irawan, 2023).

Pada sikap akhir yang dimana gerakan menarik kembali kaki setelah mengenai sasaran dan kembali ke posisi sikap pasang tergolong dalam kategori sangat baik pada siswa putra dan kategori baik pada siswa putri. Masih terdapat beberapa siswa yang menjatuhkan kaki di depan kaki tumpuan yang hal tersebut menyebabkan kaki mengenai tali pembatas ketinggian yang mengakibatkan pengurangan nilai dan hilangnya keseimbangan. Sebagian besar siswa setelah melakukan tendangan walaupun segera kembali ke posisi sikap pasang, tetapi posisi sikap pasang masih terdapat perubahan utamanya pada posisi tangan, yang semula pada posisi siap di depan dada lalu setelah melakukan tendangan posisi tangan tidak dalam posisi siap. Serta kuda-kuda tidak kokoh seperti sikap pasang pertama sebelum melakukan tendangan. Perlu beberapa waktu bagi para siswa untuk membenarkan posisi sikap pasang dengan benar.

Pada latihan pencak silat, teknik dasar wajib dikuasai. Teknik dasar merupakan inti yang harus dikuasai agar dapat meningkatkan prestasi dengan penguasaan teknik dasar yang dilatih secara terarah sehingga dapat juga dikembangkan menuju teknik lanjutan (Abdurahman et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang berada pada klasifikasi baik sekali. Hal

tersebut didasari oleh pembinaan secara berkelanjutan serta dalam program latihan tidak hanya berfokus pada teknik yang digunakan pada kategori tanding, melainkan juga terdapat program latihan untuk kategori seni yang dimana seorang pesilat memperagakan kemahirannya secara benar dan mantap untuk dapat meraih nilai yang tinggi (Diana et al., 2020). Hasil observasi awal ditemukan bahwa teknik gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat masih banyak yang melakukan kesalahan, mulai dari gerakan badan yang tidak mengikuti gerakan tendangan, kaki tumpuan yang sering goyah, posisi tangan yang tidak berada pada posisi yang semestinya, serta gerakan akhir setelah melakukan tendangan sabit masih banyak yang melakukan dengan kurang benar. Namun setelah pemberian arahan pada saat sebelum tes mengenai teknik gerak dasar tendangan sabit yang sesuai dengan yang akan diuji, para siswa mengalami banyak perubahan baik dalam melaksanakan gerakan tendangan sabit. Hal tersebut kemungkinan didasari oleh faktor adanya arahan awal sebelum tes melaksanakan gerakan tendangan sabit sehingga berdampak pada siswa yang lebih serius dibandingkan dengan saat melaksanakan program latihan rutin.

Meskipun kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang telah tergolong dalam kategori sangat baik, tetapi juga ditemukan fakta bahwa nilai tendangan sabit kaki kanan dengan tendangan sabit kaki kiri terdapat perbedaan. Faktor kaki dominan mempengaruhi hal tersebut, dimana umumnya latihan menggunakan kaki dominan akan lebih banyak daripada menggunakan kedua kaki bergantian secara seimbang. Latihan menggunakan dua kaki secara bergantian dan seimbang memiliki dampak lebih baik daripada latihan hanya dengan satu kaki dominan (Wahadi & In'aam, 2016). Efektifitas dari gerakan tendangan sabit juga dipengaruhi oleh kelincahan yang berguna untuk mengkoordinasikan gerakan dan mempermudah menguasai teknik tendangan sabit. Menurut penelitian sebelumnya dengan latihan ladder drill pada variasi program latihan memberikan pengaruh yang positif terhadap kelincahan (Rahardian et al., 2019).

Setelah melakukan tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit dan mengetahui hasilnya, diharapkan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang dapat lebih giat untuk berlatih, meningkatkan teknik-teknik dasar maupun lanjutan yang ada pada pencak silat. Berdasarkan penelitian ini, disarankan agar siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat memperhatikan hal kecil seperti keseimbangan serta melatihnya agar dapat maksimal dalam penguasaan teknik dasar dan lanjutan yang ada pada pencak silat, sehingga prestasi yang didapat akan lebih dari sebelumnya. Bagi pelatih diharapkan dapat terus mampu memberikan program latihan yang efektif dan efisien, yang dapat terus meningkatkan

kemampuan siswa baik dari segi teknik maupun kondisi fisik.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan yang telah diuraikan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Lawang berada dalam klasifikasi sangat baik. Presentase rata-rata kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa putra adalah 90,7% untuk kaki kanan dan 91,6% untuk kaki kiri. Sedangkan presentase rata-rata kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa putri adalah 91,5% untuk kaki kanan dan 90,7% untuk kaki kiri.

Setelah melakukan tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit dan mengetahui hasilnya, dapat diberikan saran : (1) Diharapkan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Lawang dapat konsisten mempertahankan kemampuannya dan lebih giat untuk meningkatkan teknik-teknik dasar maupun lanjutan yang ada pada pencak silat siswa, (2) Peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat memperhatikan hal kecil seperti keseimbangan serta melatihnya agar dapat maksimal dalam penguasaan teknik dasar dan lanjutan yang ada pada pencak silat, sehingga prestasi yang didapat akan lebih dari sebelumnya, (3) Menyeimbangkan penggunaan kaki dominan dan non dominan pada pelaksanaan tendangan, (4) Bagi pelatih diharapkan dapat merancang program latihan dengan memperhatikan komponen fisik seperti latihan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak. Dikarenakan latihan pencak silat saat ini tidak hanya berfokus pada latihan teknik beladiri saja (Rahayuni, 2014).

REFERENSI(times new roman, bold, 10)

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(6), 1–10. <https://doi.org/doi.org/10.26418/jppk.v3i6.6027>
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p11-16>
- Candra, J. 2021. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama. https://books.google.co.id/books?id=oAEoEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Dailami, M., & Jatmiko, T. (2018). Analisis Statistik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1–13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/30485>
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*. (Vol. 6, Issue 11). Jambi: Salim Media Indonesia. [https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN PENCAK SILAT%3B Seni Tunggal.pdf](https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN%20PENCAK%20SILAT%3B%20Seni%20Tunggal.pdf)
- Diono, N. F., & Jatmiko, T. (2022). *Status Keterampilan Tehnik Tendangan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Banyuwangi*. 5(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/issue/view/2577>), 133–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45815>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014/638>
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. 2016. *Anggaran Dasar Dan Anggaran Rumah Tangga Ikatan Pencak Silat Indonesia*. <https://pbipsi.com/ad-art/>
- Iswana, B. (2019). Analisis Kesalahan Tendangan Atlet Pencak Silat Universitas PGRI Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 77–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/hon.v2i2.3018>
- Kholis, M. N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *SPORTIF*, 2(2), 76–84. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v2i2.508
- Kriswanto, E. S. 2015. *Pencak Silat* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kurnia, A. diki, Zarwan, Arsil, & Emral. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal JPDO*, 3(2), 1–5. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/590>
- Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 1(1), 23–33. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jscaj/article/view/16353>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. 2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga* (3rd ed., Vol. 3). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/220>

- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
- Opernando. (2022). *Analisis Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit pada Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kabupaten Kerinci*. Universitas Jambi.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ujoss.v5i2.49987>
- Rahardian, M., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 27–33. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/index>
- Rahayuni, K. 2014. *Pencak silat* (N. Agus (ed.); 1st ed., Issue March 2016). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sutopo, W. G., & Misno. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 27–34. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/19160>
- Wahadi, & In'aam, M. (2016). Pengaruh Latihan Dribble Menggunakan Satu Kaki Dominan dan Dua Kaki Bergantian. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 1(1), 63–74. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>