



TINGKAT KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN PENCAK SILAT SETIA HATI TERATE (PSHT) RAYON BALONGASEM KECAMATAN LENGKONG KABUPATEN NGANJUK

Arif Kustoro¹, Garnika Ade Sinto Raya²

arifkustoro@kahuripan.ac.id¹, garnikaade@kahuripan.ac.id²

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kahuripan Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Abstrak

Tendangan sabit merupakan salah satu teknik tendangan yang cukup penting dalam pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kemampuan tendangan sabit pada anggota Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Balongasem, Kecamatan Lengkong, Kabupaten Nganjuk. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan dalam menyerang adalah tendangan sabit. Dalam hal ini, survei yang dilakukan pada kemampuan tendangan sabit di latihan atlet Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk diikuti 18 peserta. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei. Instrumen tes menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan kategori "baik sekali" ada 3 peserta (16.67%), dalam kategori cukup ada 12 peserta (66.67%), dan dalam kategori kurang sekali ada 3 peserta (16.67%). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang penguasaan teknik tendangan sabit serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti kurikulum latihan, kualitas pelatih, dan motivasi anggota. Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi dan perbaikan dalam program latihan di PSHT Rayon Balongasem agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit dan prestasi anggotanya di berbagai ajang pertandingan pencak silat.

Kata Kunci: Tingkat Kemampuan, Tendangan Sabit, Pencak Silat,

Abstract

The sickle kick is one of the most important kick techniques in pencak silat. This study aims to examine the level of sickle kick ability among members of the Setia Hati Terate Pencak Silat College (PSHT) Balongasem Rayon, Lengkong District, Nganjuk Regency. One of the kicking techniques that is often used in attacks is the sickle kick. In this case, a survey conducted on the ability of sickle kicks in the training of Balongasem Rayon athletes, Lengkong District, Nganjuk Regency was attended by 18 participants. The type of research used is quantitative with survey methods. Instrument test using test speed kick sickle Results Research shows that in the "very good" category there were 3 participants (16.67%), in the fair category there were 12 participants (66.67%), and in the very poor category there were 3 participants (16.67%). It is hoped that this research will provide an overview of the mastery of the sickle kick technique and the factors that influence it, such as the training curriculum, quality of trainers, and member motivation. The results of the research can be used as material for evaluation and improvement in the training program at PSHT Rayon Balongasem in order to improve the sickle kicking abilities and achievements of its members in various pencak silat competitions.

Keywords: Ability Level, Sickle Kick, Pencak Silat,

Pendahuluan

Pencak silat merupakan budaya nenek moyang yang melekat sebagai seni budaya bangsa. Pencak silat memiliki pengertian yang luas. Diuraikan dalam (O'ong Maryono, 2023), Pencak merupakan rangkaian gerakan menyerang-bertahan berupa tarian yang selaras dengan kode etik adat tertentu, silat adalah inti dari pencak yang merupakan seni bertarung atau membela diri dengan cara apapun yang tidak boleh dilakukan di depan umum. Dalam pencak silat mengandung unsur olahraga, kesenian, beladiri, dan kerohanian (kebatinan) (Sudiana and Sepyanawati, 2017). Dari penjelasan tersebut dapat diuraikan bahwa pengertian pencak silat adalah seni bertarung dengan gerakan menyerang dan bertahan untuk membela diri yang didalamnya mengandung unsur pencak silat sebagai olahraga, pencak silat sebagai seni, pencak silat sebagai beladiri serta pencak silat sebagai kerohanian.

Dalam pencak silat terdapat berbagai teknik menyerang, salah satunya adalah teknik tendangan (Suryadin and Radiko, 2020). Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang lebih efektif dalam menjangkau jarak saat pertandingan. Dalam survei latihan yang dilakukan di Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk, pelatih Hery Setiyo mengungkapkan bahwa "Latihan tendangan harus dilakukan dengan baik, rutin dan juga diimbangi dengan kondisi fisik agar tendangan yang dilakukan lebih efektif dan optimal saat perkenaan pada lawan, salah satunya adalah tendangan sabit". Tendangan sabit merupakan tendangan dengan lintasan menyerupai bulan sabit, dengan salah satu tangan melindungi kemaluan dan melindungi kepala sedangkan kaki perkenaan saat menendang menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki (Achmad Rizanul Wahyudi dan Muhammad Kharis Fajar, 2022).

Latihan atlet yang dilakukan di Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk sudah berjalan lama. Namun prestasi yang diraih atlet masih belum ada hasil. Atlet sudah mengikuti beberapa turnamen kejuaraan, salah satunya Kejuaraan Nasional Pencak Silat Piala Kementerian Pemuda Olahraga (Kemenpora) Championship III yang diselenggarakan IPSI Malang pada tanggal 2-3 September 2023 (Bayu Wibisono, 2023). Penelitian ini merupakan awal langkah sebagai evaluasi tahap pertama dengan tujuan perbaikan pada teknik maupun kondisi fisik atlet. Harapan prestasi yang optimal dapat diraih pada latihan atlet Perguruan Setia Hati Terate Rayon Balongasem, karena satu-satunya latihan atlet yang ada di Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk. Berdasarkan penjelasan latar belakang dan teori tersebut, judul dalam penelitian ini "Tingkat Kemampuan Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk".

Metode

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Metode survey dimanfaatkan dalam evaluasi guna menyusun penggambaran dengan terstruktur, obyektif, serta teliti terhadap berbagai realitas serta berbagai karakter populasi ataupun daerah tertentu (Agustianti *et al.*, 2022). Penelitian ini melibatkan keseluruhan populasi. Menurut Arikunto, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya, namun apabila subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10%-25% (Firdaus.F., 2018). Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan tendangan sabit Lubis dan Wardoyo (2014) (Satria *et al.*, 2021).

Instrumen tes kecepatan tendangan sabit memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat. Peralatan yang digunakan diantaranya; *Sandsack*, meteran dan *stopwatch*. Untuk petugas *testter*, ada pengukur ketinggian *sandsack*, pencatat waktu dan penjaga *sandsack*. Untuk pelaksanaan yaitu, atlet bersiap-siap berdiri

di belakang *sandsack* dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) dan 60 cm (putra). Pada saat aba-aba “ya”, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan dengan secepat mungkin, sebanyak-banyaknya selama 10 detik, demikian juga dengan tendangan menggunakan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil waktu terbaik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data tes kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet pencak silat Ray on Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk sebagai berikut:

Kemampuan Tendangan Sabit

Hasil tes tendangan sabit oleh 18 peserta yang dilaksanakan di Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Tendangan Sabit Latihan Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk

No	Inisial	Frekuensi Tendangan
1	AC	12
2	GR	11
3	DA	14
4	BW	11
5	DK	14
6	AY	16
7	IK	13
8	AF	12
9	ED	12
10	IG	14
11	TS	14
12	JS	17
13	HK	13
14	BR	11
15	AR	13
16	DB	15
17	EK	13
18	BG	13

Hasil analisa tes kemampuan tendangan sabit pada **tabel 1** diperoleh skor *minimum* 11 dengan jumlah 3 peserta tes, dengan skor 12 ada 3 peserta tes, dengan skor 13 ada 5 peserta tes, dengan skor 14 ada 4 peserta tes, dengan skor 15 dan skor 16 masing-masing 1 peserta tes dan skor *maximum* 17 ada 1 peserta tes.

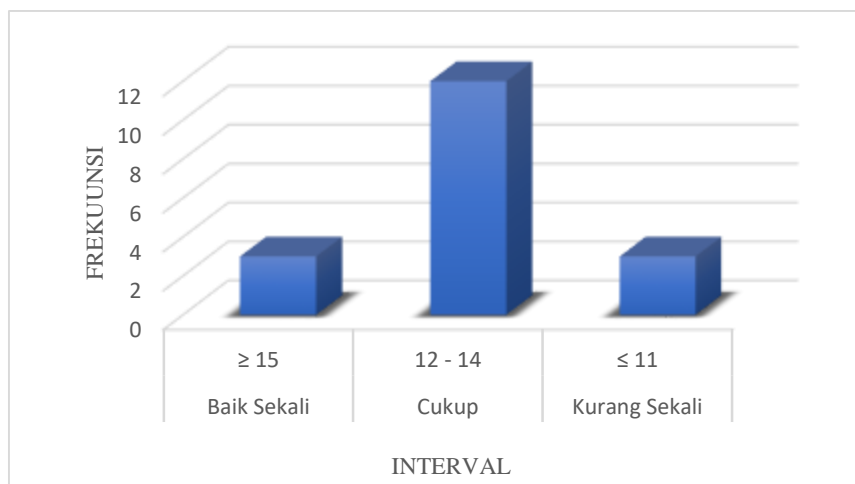
Selanjutnya hasil tes tersebut dimasukkan dalam kategorisasi menggunakan aturan normatif dengan nilai rata-rata (mean) dan simpangan baku (standard deviation) (Sutha, 2019), sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kemampuan Tendangan Sabit Latihan Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	
		ABSOLUT	PRESENTASE
Baik Sekali	≥ 15	3	16,67%
Cukup	12 - 14	12	66,67%
Kurang Sekali	≤ 11	3	16,67%

Dalam **tabel 2** menunjukkan hasil tes yang dilakukan 18 atlet, dimana ada 3 peserta tes masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase 16.67%, 12 peserta tes masuk dalam kategori cukup dengan persentase 66.67% dan 3 peserta tes masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 16.67%.

Untuk memudahkan dalam mengamati hasil tes, bisa dilihat gambar histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Kemampuan Tendangan Sabit Latihan Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk

Pada gambar 1 terlihat jelas bahwa ada 3 hasil tes dimana pada interval 12-14 dengan jumlah peserta tes paling tinggi yaitu 12 peserta tes masuk dalam kategori cukup. Pada interval ≤ 11 dan ≥ 15 masing-masing jumlah peserta tes yang sama yaitu 3 peserta tes masuk dalam kategori kurang sekali dan baik sekali.

Pembahasan

Dalam pencak silat terdapat empat unsur yaitu unsur olahraga, unsur kesenian, unsur beladiri dan unsur kerohanian (kebatinan) (Mufarriq, 2021). Bahasan permasalahan ini tidak lepas dari aspek-aspek dalam pencak silat, untuk itu akan dikaji secara bertahap. Pengembangan dalam membina jasmani rohani termasuk dalam unsur pencak silat sebagai olahraga yang didalamnya terdapat olahraga Pendidikan, olahraga prestasi serta olahraga rekreasi dan massal (Wiyanto, 2017a).

Pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan asas dan norma olahraga, yaitu pembinaan fisik dan teknik, juga sifat-sifat kesatria dalam arti budi perkerti pada pelaksanaannya (Wiyanto, 2017b). Diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dan atlet untuk dapat mencapai tujuan prestasi yang optimal (Firman Syah and Januardi Irawan, 2023). Selain itu, keterampilan individu maupun sifat-sifat individu sangat berpengaruh pada kualitas dan performa atlet. Untuk berlatih pencak silat, seseorang harus terdorong untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik, karena pada dasarnya tujuan dari latihan itu sendiri adalah pada penguasaan keterampilan (Nuraisyah *et al.*, 2023).

Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik pukulan, sikutan, tendangan, dan lain-lain. Keterampilan dasar seorang atlet harus dapat berkoordinasi dengan baik, untuk mendapatkan hasil yang baik pada unsur kecepatan, power, kelincahan dan lain-lain. Tendangan merupakan teknik serangan dengan menggunakan kaki, yang sangat efektif dalam menjangkau lawan saat bertanding. Tendangan dalam pencak silat ada empat, yaitu tendangan depan (lurus), tendangan samping (T), tendangan sabit, dan tendangan belakang. Dari beberapa teknik tendangan, teknik tendangan sabit merupakan tendangan yang sering digunakan atlet dalam menyerang lawan.

Tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasannya setengah lingkaran ke dalam yang sasarannya adalah seluruh bagian tubuh. Cara melakukan tendangan sabit dari awalan yaitu pasang kuda-kuda dengan posisi kaki kiri berada di depan, sikap tangan berada di depan dada, dan pandangan lurus ke depan. Pada tahap gerakan, lutut diangkat terlebih dahulu, pada saat mengangkat kaki dalam keadaan seimbang. Tahap melapaskan, kaki kanan dengan keadaan lurus ke depan, lalu hentakkan telapak kaki ke samping seperti menyabet, lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaannya pada punggung kaki, posisi badan seimbang, kedua tangan merapat dengan badan. Gerakan lanjutan, menarik kaki dengan lutut merapat, posisi badan saat lutut merapat badan dalam posisi seimbang. Selanjutnya pada gerakan akhiran, posisi kedua tangan berada di depan dada, lalu kembali ke sikap pasang dalam posisi seimbang.

Pelaksanaan latihan atlet pada Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk sudah berjalan lebih dari satu tahun. Untuk itu penguasaan keterampilan dasar masing-masing atlet tidak ada keraguan. Pada hasil tes yang dilaksanakan dengan tujuan mengetahui tingkat kemampuan tendangan sabit masuk dalam kategori cukup dengan jumlah atlet 12 (66.67%) dari jumlah keseluruhan 18 atlet. Ada 3 atlet yang masuk dalam kategori baik sekali dan 3 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali. Latihan yang dilakukan masih belum terfokus pada kemampuan individu atlet yang masing-masing memiliki kemampuan atau *skill* yang berbeda-beda dalam penggunaan teknik selama pertandingan. Beberapa atlet yang melakukan tendangan rata-rata mengedepankan *power* tendangan daripada kecepatan tendangan, sehingga perlu dikaji lagi terkait kesempurnaan teknik menendang berdasarkan perolehan poin pada perkenaan *sandsack*. Karena dengan mengedepankan *power* tendangan, tanpa memperhitungkan kecepatan akan menguntungkan lawan dalam melakukan teknik lain selain dari teknik tendangan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan tendangan sabit pada perguruan pencak silat setia hati terate (PSHT) Rayon Balongasem Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk adalah cukup dengan persentase 66.67%.

Daftar Pustaka

- Agustianti, R., Pandriadi., Nussifera, L., Wahyudi., Angeliananwati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., Ikhran, F., Andriani, A. D., Retnadewi., & Hardika, I. R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 1-254.
- Firdaus, F. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif; Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistics Version 26.0*. Malang: Penerbit IRDH, 109.
- Firman Syah, D. and Januardi Irawan, R. (2023) 'Analisis SWOT Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Padepokan Tanpa Bayangan Magetan', *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.463>.
- Maryono, O. (2023). *Pencak Silat in the Indonesian archipelago 3rd Edition*. DKI Jakarta: Penerbit Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 5.
- Mufarriq, M.U. (2021) 'MEMBENTUK KARAKTER PEMUDA MELALUI PENCAK SILAT', *Khazanah Pendidikan Islam* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>.
- Nuraisyah, W. et al. (2023) 'Efektivitas Model Pembelajaran Langsung, Kooperatif Tipe TGT Dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Keterampilan Tendangan Lurus Pada Mata Kuliah Pencak Silat', *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i2.514>.
- Satria, A., Sin, T. J., Aziz, I., & Suwirman, S. Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA: Jurnal Online Universitas PGRI Palembang*. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5332>
- Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Penerbit PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2.
- Suryadin, T. and Radiko, R. (2020) 'PENGARUH PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TUTORIAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT', *JOURNAL RESPECS* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2007>.
- Sutha, D. W. (2019). *Biostatistika*. Malang: Penerbit Media Nusa Creative, 110.
- Wahyudi, A. R., & Fajar, M. K. (2022). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Sidoarjo: Penerbit Zifatama Jawara, 89.
- Wibisono, B. (2023). Kejuaraan Nasional Pencak Silat Piala Kementerian Pemuda Olahraga (Kemenpora) IPSI Malang Championship III. Diakses pada 24 Januari 2024 dari <https://new-fik.upnvj.ac.id/2023/09/06/kejuaraan-nasional-pencak-silat-piala-kementerian-pemuda-dan-olahraga-kemenpora-ipsi-malang-championship-iii-tahun-2023/>
- Wiyanto, A. (2017a) 'Olahraga Pencak Silat Sebagai Pendidikan', *Jurnal Olahraga* [Preprint].
- Wiyanto, A. (2017b) 'Olahraga Pencak Silat Sebagai Pendidikan Karakter Dalam Menghadapi Strategi Ketahanan Nasional', *Jurnal Olahraga* [Preprint].