

ANALISIS KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT CLUB TN FIGHTER DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT

Alek Oktadinata¹, Fitri Diana², Risa Deri Astuty³

¹²³ Universitas Jambi, Indonesia

*Corresponding email:

Alek_oktadinata@unja.ac.id ¹

fitridiana16@unja.ac.id ²

Risaderry@gmail.com ³

Abstrak: Berdasarkan pengamatan penulis pada atlet Pencak Silat Club TN Fighter Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat saat ini memiliki atlet yang begitu banyak mengikuti latihan dikarenakan Club TN Fighter, setiap mengikuti pertandingan masih terdapat keterampilan gerakan tendangan sabit yang belum sepenuhnya dapat melakukan dengan baik, sehingga saat menendang selalu dengan mudah tendangan tersebut di tangkap oleh lawan, selain itu setiap siswa yang ingin mengikuti latihan di Club TN Fighter khususnya atlet belum pernah melakukan tes baik fisik maupun teknik, selama ini pelatih hanya memberikan latihan saja, Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Keterampilan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Club TN Fighter Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Jenis suatu penelitian satu variabel pada penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu atlet yang mengikuti latihan club TN Fighter Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat berjumlah 35 orang, yang terdiri dari 13 orang senior, 12 orang junior dan 10 orang pemula. Sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu atlet yang pernah mengikuti kejuaraan atau pertandingan di TN Fighter Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebanyak 10 orang. Hasil analisis yang diperoleh pada penelitian ini yaitu keterampilan tendangan sabit dari 10 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 7 orang dengan persentase 70%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 3 orang dengan persentase 30%. Kesimpulan penelitian ini yaitu keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat Club TN Fighter Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 7 orang dengan persentase 70%.

Kata kunci: Keterampilan tendangan sabit, atlet pencak silat club TN Fighter

Abstract: Regency, currently there are so many athletes who participate in training because Club TN Fighter, every time they participate in a match there are still crescent kick movement skills that have not been fully able to do well, so that when kicking, the kick is always easily caught by the opponent, besides that every student who wants to participate in training at Club TN Fighter, especially athletes, has never done a physical or technical test, so far the coach has only provided training, The purpose of this study is to determine the Crescent Kick Skills of Pencak Silat Athletes of Club TN Fighter in West Tanjung Jabung Regency. The type of one variable research in this study uses a quantitative descriptive type. The population in this study were athletes who participated in the TN Fighter club training in West Tanjung Jabung Regency totaling 35 people, consisting of 13 seniors, 12 juniors and 10 beginners. The sample in this study used purposive sampling, namely athletes who had participated in championships or matches at TN Fighter in West Tanjung Jabung Regency as many as 10 people. The results of the analysis obtained in this study were the crescent kick skills of 10 people who had a very good category with a range of 9-10 as many as 7 people with a percentage of 70%, who had a good category with a range of 7-8 as many as 3 people with a percentage of 30%. The conclusion of this study is that the crescent kick skills of the TN Fighter Club pencak silat athletes in West Tanjung Jabung Regency have a very good category with a range of 9-10 as many as 7 people with a percentage of 70%.

Keywords: Crescent Kick Skills, Pencak Silat Athletes of Club TN Fighter Based on the author's observations of Pencak Silat athletes of Club TN Fighter in West Tanjung Jabung

PENDAHULUAN

Pencak silat telah diakui sebagai olahraga tradisional dan bagian penting dari warisan budaya Indonesia yang kaya. Kamus bahasa Indonesia yang luas mendefinisikan pencak silat sebagai permainan (keterampilan) dalam pertahanan diri yang melibatkan kemahiran untuk bertanding, menangkis, serta pelindung tubuh baik menggunakan senjata ataupun tanpa senjata. Salah satu kegiatan seni bela diri yang membutuhkan berbagai keterampilan fisik adalah pencak silat. Keterampilan ini sebagian besar digunakan dalam pertarungan pencak silat dan mencakup kekuatan, kecepatan dan kelincuhan. Dalam seni bela diri pencak silat, para competitor juga harus memiliki kecakapan fisik, serta taktik, strategi dan pola pikir pemenang. (Nusufi, 2015).

Gerakan fundamental begitu penting berguna bagi seni bela diri, bahkan saat bersaing melawan lawan, ditemukan di pencak silat. Ini termasuk pukulan, tendangan, menangkis, menghindar, jatuh dan menyapu. (Nusufi, 2015).

Untuk menjadi seorang atlet, pencak silat harus memiliki sejumlah kualitas antara lain kekuatan, kecepatan, kelincuhan dan daya tahan. Hal ini dikarenakan selain kekuatan, seni bela diri ini juga membutuhkan kecepatan dalam gerakan, daya tahan dalam kompetensi dan kemampuan untuk menyerang target dengan cepat. Selain itu, berlatih seni bela diri memiliki banyak keuntungan, seperti mengajarkan keterampilan manajemen waktu kepada anak – anak dan cara memisahkan waktu latihan dan belajar. Ini akan membantu mereka tumbuh secara kognitif dan mengatur waktu mereka dengan lebih efektif.

Selain itu, salah satu olahraganya adalah pencak silat. Selain memiliki aspek artistic, gerakan pencak silat dapat meningkatkan kesegaran dan daya tahan fisik. Mereka juga menggabungkan olahraga, prestasi dan cirri-ciri kepribadian yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan sumber daya orang yang saleh, tangguh dan bertanggung jawab. Penerapannya menempatkan prioritas tinggi pada pembinaan kualitas ksatria selain meningkatkan pembinaan teknis dan fisik. Turnamen olahraga di tingkat regional nasional dan internasional telah diselenggarakan di bidang pencak silat, yaitu olahraga yang dimainkan Sesuai dengan peraturan olahraga (Akmal, 2019).

Tingkat kebugaran fisik seorang petarung silat, kemahiran teknis, pemanfaatan teknik kompetitif dan kematangan dalam menjalankan teknik ini semuanya dapat mempengaruhi seberapa baik mereka tampil dalam sebuah pertarungan. Seorang petarung silat harus mahir dalam metode dasar berikut yang sering mereka gunakan dalam kompetisi: kuda, sikap pasang surut, langkah, defensif, serangan, jatuh dan keterampilan menangkap. Seorang petarung harus bisa menendang, salah satu dari banyak jenis teknik pencak silat yang berbeda, kemampuan menendang akan membuat tendangan berhasil dan tepat sasaran jika teknik menendang yang tepat dipelajari dan diperkuat dengan kondisi fisik yang baik, metode tendangan yang tepat, dan strategi dalam menghasilkan tendangan (Fahrurrozi., 2019)

Salah satu metode dasar pencak silat adalah menendang. Tendangan adalah metode dan taktik ofensif jarak jauh dan menengah yang menggunakan kaki sebagai bagian dari serangan. Taktik lain yang sering digunakan dalam permainan, terutama untuk mencetak poin, adalah menendang. Metode tendangan sabit adalah salah satu teknik menendang selalu dipergunakan dalam teknik penyerangan (Fahrurrozi., 2019).

Salah satu teknik yang melibatkan mengayunkan kaki dari luar ke dalam adalah tendangan sabit. Tendangan sabit adalah bagian penting dari olahraga pencak silat karena merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam olahraga, terutama selama kontes. Karena mempelajari teknik dasar terutama teknik tendangan sabit sangat penting untuk kesuksesan seorang petarung, masuk akal jika pelatih atau atlet akan mempertimbangkan masalah ini dengan cermat. Beberapa faktor, termasuk kondisi fisik, teknik, taktik dan kebugaran mental petarung, diperlukan untuk mencapai kesuksesan optimal dalam olahraga pencak silat. Hal ini perlu dipertimbangkan oleh seorang petarung silat dengan bantuan dan arahan pelatih (Rosmawati, 2019).

Hasil observasi penulis pada atlet Pencak Silat Club TN Fighter Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat saat ini memiliki atlet yang begitu banyak mengikuti latihan dikarenakan Club TN Fighter, setiap mengikuti pertandingan masih terdapat keterampilan gerakan tendangan sabit saat menendang selalu dengan mudah tendangan tersebut ditangkap oleh lawan, setiap latihan semua teknik tendangan selalu di berikan oleh pelatih khususnya tendangan sabit, dari keterangan pelatih setiap atlet melakukan teknik tendangan hanya poin yang di utamakan pada tujuan latihan tendangan tersebut, selain itu setiap atlet yang ingin mengikuti latihan di Klub TN Fighter khususnya atlet belum pernah melakukan tes baik fisik maupun teknik, selama ini pelatih hanya memberikan latihan saja, seperti latihan keterampilan tendangan sabit, saat mereka melakukan gerakan pada saat menendang perkenaan kaki tidak pada punggung kaki, sehingga tidak tepat pada tujuan tendangan, pada saat melakukan tendangan sabit tangan masih terlihat tidak kondisi siap di depan dada sehingga saat ada serangan balasan atlet selalu terkena tendangan oleh lawan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, yang berfokus pada satu variabel. Metode yang digunakan adalah tes, di mana Teknik pengumpulan datanya meliputi pengujian dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran yang jelas dalam bentuk angka yang dapat diukur secara tepat. Menurut (Arikunto, 2013), penelitian deskriptif pada umumnya adalah penelitian non-hipotesis, sehingga dalam pelaksanaannya, peneliti tidak perlu merumuskan hipotesis.

Menurut (Sugiyono, 2016) populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari atlet yang berlatih di klub TN Fighter di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, dengan total berjumlah 35 orang, yang terdiri dari 13 orang senior, 12 orang junior, dan 10 orang pemula.

Menurut (Arikunto, 2013) validitas dan keandalan instrumen penelitian merupakan faktor penting dalam penelitian kuantitatif dan keteraptn teknik pengumpulan data merupakan faktor kunci dan kualitas pengumpulan data. Instrumen merupakan suatu cara atau alat yang digunakan untuk mengambil data. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes keterampilan tendangan sabit. (Lubis, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di bagian ini, kami akan menyajikan hasil penelitian beserta uraian yang diperoleh selama proses pengumpulan data. Analisis dan pembahasan ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang diajukan sebelumnya terkait keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat klub TN Fighter di Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Data yang diperoleh akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

Hasil tes keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat klub TN Fighter di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, yang terdiri dari 10 orang atlet, dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Keterampilan Tendangan Sabit

No	Norma	Kategori	F1	Persentasi
1	9-10	Sangat Baik	7	70%
2	7-8	Baik	3	30%
3	5-6	Cukup	0	0%
4	3-4	Kurang	0	0%
5	1-2	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Pembahasan

Pencak silat, sebagai olahraga bela diri, merupakan warisan budaya yang diturunkan oleh nenek moyang masyarakat Indonesia. Olahraga ini menampilkan gerakan tubuh yang harmonis dan elegan dalam rangka melindungi individu dari berbagai ancaman, tanpa mengabaikan nilai-nilai luhur yang ada. Di samping aspek seni bela diri, pencak silat juga mengandung unsur spiritual dan mental, seni, serta komponen olahraga.

Salah satu teknik dasar dalam pencak silat adalah tendangan. Tendangan berfungsi sebagai metode taktis dalam serangan jarak jauh hingga menengah yang memanfaatkan kaki sebagai alat serangan. Selain itu, tendangan juga sering digunakan dalam permainan untuk mencetak poin. Metode tendangan sabit merupakan salah satu Teknik penting yang diterapkan dalam penyerangan (Fahrurozi., 2019).

Tendangan sabit adalah teknik yang melibatkan gerakan kaki dari luar ke dalam dan memegang peranan penting dalam pencak silat, khususnya selama pertandingan. Mempelajari Teknik dasar, khususnya tendangan sabit, sangat krusial bagi seorang petarung, sehingga wajar jika pelatih dan atlet memberi perhatian khusus pada aspek ini. Untuk mencapai keberhasilan optimal dalam pencak silat, berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, serta kebugaran mental petarung harus diperhatikan dan dibina dengan bimbingan pelatih (Rosmawati, 2019).

Pencak silat sebagai seni bela diri juga merupakan bagian dari budaya kuno masyarakat yang telah beradaptasi dalam menghadapi berbagai risiko dari alam, hewan dan musuh. Banyak jenis hewan seperti harimau, monyet, ular, dan bangau memiliki gerakan yang diyakini digunakan sebagai metode pertahanan diri (Marlianto, 2017)

Dalam penelitian ini, keterampilan tendangan sabit diukur untuk mengetahui kemampuan para atlet, yang terdiri dari mereka yang telah mengikuti kejuaraan. Prestasi yang diraih oleh seorang atlet tidak selalu mencerminkan keterampilan yang lebih baik, begitu juga atlet yang belum berprestasi tidak selamanya menunjukkan kemampuan yang buruk. Sebagai contoh, Taufik dan Wahyu menjadi atlet yang tampil baik dalam seni gerak saat berlaga di kejuaraan. Taufik sendiri merupakan atlet yang sangat disiplin dalam berlatih dan menjadi kebanggaan Klub TN Fighter di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, yang berkontribusi positif bagi klub tersebut yang memiliki prestasi Juara 1 kejurkab Tanjung Jabung Barat, Juara 1 IPSI Kota Jambi, Juara 2 SH CUP Sungai Bahar.

Sementara itu, beberapa atlet yang masih dalam tahap pengembangan menunjukkan kekurangan dalam keseimbangan saat melakukan tendangan sabit, sehingga gerakan mereka tidak tampak sempurna. Misalnya, Yeri, yang saat melakukan tendangan, kaki yang diarahkan ke samsak masih terlalu rendah dari ketinggian dada, dan posisi tangan yang seharusnya berada di depan dada, hanya satu tangan yang digunakan yang saat ini memiliki prestasi Juara 2 SH CUP Sungai Bahar, Juara 2 Kejurkab Tanjung Jabung Barat. Begitu pula dengan Silvi Mulyana, yang melakukan tendangan dengan mengangkat salah satu kaki, namun belum menunjukkan keseimbangan yang baik saat kembali ke posisi semula untuk saat ini prestasi silvi juara 2 Kejurkab Tanjung Jabung Barat, Juara 3 IPSI CUP Kota Jambi, Juara 2 SH CUP Sungai bahar.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, keterampilan tendangan sabit dapat dijelaskan sebagai berikut: dari 10 orang yang diuji, terdapat 7 orang yang masuk dalam kategori sangat baik dengan rentang nilai 9-10, yang berarti persentasenya mencapai 70%. Sementara itu, 3 orang lainnya berada dalam kategori baik dengan rentang nilai 7-8, yang setara dengan 30%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang di peroleh pada bab sebelumnya maka pada bab ini akan di ambil suatu kesimpulan kesimpulan yaitu: keterampilan tendangan sabit dapat dijelaskan sebagai berikut: dari 10 orang yang diuji, terdapat 7 orang yang masuk dalam kategori sangat baik dengan rentang nilai 9-10, yang berarti persentasenya mencapai 70%.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan, (2017). *Falsafah, Pengukuran Dan Tehnik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Akmal, . K. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(2).
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh latihan training resistance Xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fahrurrozi. (2019). Latihan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap efektivitas tendangan sabit. **Jurnal Publikasi Universitas Negeri Padang*, 2(1).

- Fitri Diana, Sukendro, & Alek Oktadinata osmawati. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Silaturahmi Kalumbuk, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Suana, Y. T. (2020). Tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Banda Aceh tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1).
- Sucipto. (2015). *Pencak Silat*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Yudha M. Saputra. 2010. *Validitas Dan Realibilitas Tes Tendangan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.