



ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 20 SAMARINDA

Iskandar^{1*}, Rusdy Dwi Fuadzin²,

^{1,2} Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga IKIP PGRI Kalimantan Timur

iskandarlorenzo99@yahoo.co.id*

ABSTRACT

Introduction : The crescent kick is the most frequently used kicking technique by silat athletes in competitions, particularly in the fighting category, because it is very simple and efficient for both offense and defense. The crescent kick has the potential to produce clearer and more decisive points than other attacks. **Objective :** Analyzing the level of basic pencak silat crescent kick technique skills in extracurricular students at SMK Negeri 20 Samarinda in the 2024/2025 academic year. **Method:** The method used in this research is descriptive, the research sample is 30 participants of the pencak silat extracurricular at SMK NEGERI 20 Samarinda. The data collection technique uses a survey technique. **Results :** Based on the research, it shows that out of 30 respondents, half of the respondents did a right leg crescent kick, as many as 15 people (50%) were in the sufficient category, while the left leg crescent kick, most of the respondents, as many as 16 people (53.3%) were in the sufficient category. The average results of the right leg crescent kick skills of students participating in the pencak silat extracurricular were at 71% in the sufficient category, while the left leg crescent kick of students participating in the pencak silat extracurricular was at 68% in the sufficient category. **Conclusion :** That the right foot crescent kick is better than the left foot crescent kick

Keywords: Skills; Basic Techniques; Crescent Kick

ABSTRAK

Pendahuluan : Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang paling sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tarung, karena tendangan ini sangat simple dan efisien digunakan dalam menyerang maupun bertahan. Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. **Tujuan :** Menganalisis tingkat keterampilan teknik dasar tendangan sabit pencak silat pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 20 Samarinda Tahun Pelajaran 2024/2025. **Metode :** Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif, sampel penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK NEGERI 20 Samarinda 30 orang Teknik pengumpulan data dengan teknik suvey. **Hasil :** Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden setengah dari responden melakukan tendangan sabit kaki kanan sebanyak 15 orang (50%) berada pada kategori cukup, sedangkan tendangan sabit kaki kiri sebagian besar dari responden sebanyak 16 orang (53,3%) berada pada kategori cukup. Hasil rata-rata keterampilan tendangan sabit kaki kanan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat berada di 71% berada pada kategori cukup sedangkan tendangan sabit kiri siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat berada di 68% berada pada kategori cukup. **Kesimpulan :** Bahwa tendangan sabit kaki kanan lebih baik dari pada tendangan sabit kaki kiri.

Kata Kunci : Keterampilan; Teknik Dasar; Tendangan Sabit

1. LATAR BELAKANG

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya (Candra, 2021). Pencak silat merupakan seni bela diri yang berorientasi ke olahraga

tradisional dan sekaligus sebagai olahraga prestasi, menjadikan pencak silat sebagai warisan budaya asli Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan di Indonesia melalui naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Billah & Irawan, 2021).

Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan, tendangan lebih efektif untuk melakukan serangan atau menjaga jarak serangan lawan salah satunya adalah tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang paling sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tarung, karena tendangan ini sangat simple dan efisien digunakan dalam menyerang maupun bertahan tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya (Muldan dkk, 2022).

Pencak silat, sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi salah satu ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Negeri 20 Samarinda. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Negeri 20 Samarinda, dimana pada saat siswa melakukan tendangan, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh pihak lawan atau teman saat melakukan praktek bantingan, kemudian tendangannya sering tidak mengenai sasaran, hal ini juga mempengaruhi pada tumpuan kaki siswa, adanya kemampuan tendangan yang tidak seimbang antara kaki kiri dan kanan, tendangan yang sering digunakan adalah tendangan sabit sebagai serangan maupun bela serang, alasannya karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Menurut penelitian Pertama dkk (2022) menyatakan bahwa tingkat keterampilan silat tendangan sabit Atlet pencak silat Rejang Anak Pat Petulai Di Kabupaten Kepahiang dalam kategori sedang

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Pada siswa Ekstrakurikuler SMK NEGERI 20 Samarinda Tahun Pelajaran 2024/2025”

2. KAJIAN TEORITIS

Pencak silat merupakan salah satu dari seni bela diri warisan dari nenek moyang

sebagai budaya bangsa Indonesia yang harus di lestarikan, dibina dan dikembangkan (Siti Syamsiyah, 2020). Salah satu termasuk dalam teknik dasar pencak silat yaitu tendangan, tendangan merupakan salah satu teknik serangan dalam pencak silat dengan menggunakan tungkai dan digunakan untuk melakukan serangan jarak jauh (Candra, 2021). Adapun jenis-jenis tendangan dalam pencak silat antara lain: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang. Tendangan sabit adalah tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran kearah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh (Candra, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Jumlah populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat berjumlah 30 orang, sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang siswa, pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik survey, dokumentasi dan tes. Peneliti menggunakan teknik survey, dokumentasi dan tes untuk mendapatkan data yang lebih valid, reliabel, dan komprehensif, sehingga bisa menggambarkan fenomena secara lebih utuh dan mengurangi bias dari satu metode saja. Survei efektif untuk data berskala besar (sikap, perilaku), dokumentasi memberikan bukti objektif (dokumen, catatan), sedangkan tes mengukur kemampuan spesifik (pengetahuan, keterampilan).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

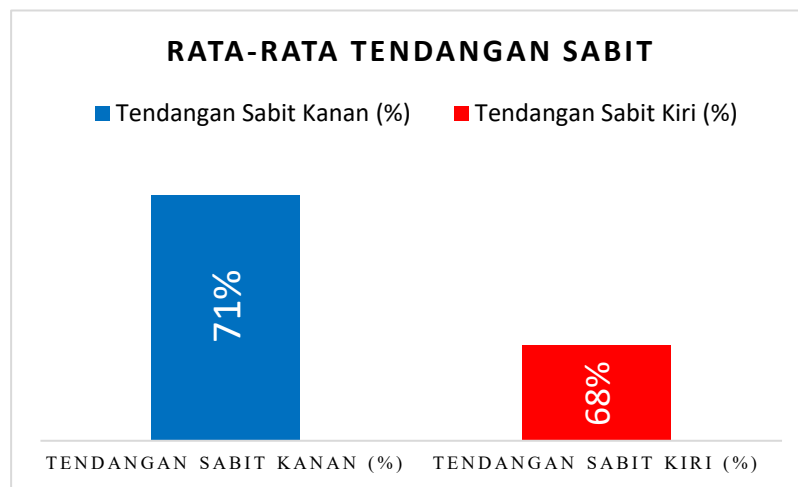
Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan suvey, waktu penelitian pada bulan Februari 2025 dan lokasi penelitian di SMK Negeri 20 Samarinda.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tendangan Sabit
Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK Negeri 20 Samarinda

TENDANGAN SABIT	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
Kaki Kanan		
Baik Sekali	0	0
Baik	6	20.0
Cukup	15	50.0
Kurang	8	26.7
Kurang Sekali	1	3.3
Kaki Kiri		
Baik Sekali	0	0

Baik	0	0
Cukup	16	53.3
Kurang	14	46.7
Kurang Sekali	0	0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1, didapat dari 30 responden setengah dari responden melakukan tendangan sabit kaki kanan sebanyak 15 orang (50%) berada pada kategori cukup, sedangkan tendangan sabit kaki kiri sebagian besar dari responden sebanyak 16 orang (53,3%) berada pada kategori cukup.



Gambar 1 . Rata-rata Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuer Pencak Silat SMK Negeri 20 Samarinda

Berdasarkan gambar 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tendangan sabit kaki kanan siswa ekstrakurikuler pencak silat sebagian besar dari responden sebanyak 71% berada pada kategori cukup. Sedangkan rata-rata tendangan sabit kiri siswa ekstrakurikuler pencak silat sebagian besar dari responden sebanyak 68% berada pada kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tendangan sabit kaki kanan siswa ekstrakurikuler pencak silat sebagian besar dari responden pada kategori cukup sebanyak 71%. Sedangkan rata-rata tendangan sabit kiri siswa ekstrakurikuler pencak silat sebagian besar dari responden pada kategori cukup sebanyak 68%.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes yang dilaksanakan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 20 Samarinda. Salah satunya adalah karena tendangan sabit merupakan teknik yang dominan digunakan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Teknik dasar tendangan memiliki presentase 47% digunakan selama

pertandingan untuk mendapatkan poin, faktor ini, maka tendangan sabit mendapat perhatian pada latihan. sehingga terbukti dengan hasil dari tes kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat memiliki klasifikasi yang lebih baik (Dailami & Jatmiko, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktareza et al, 2025) menyatakan bahwa rata-rata kemampuan teknik tendangan pencak silat siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi berada pada 79% dalam kategori “baik”. Menurut penelitian (Rahmawati, 2024) menyatakan bahwa Hal ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SMA Negeri 1 Bantaeng berkategori “Baik” dengan Persentase 40%.

Latihan pencak silat wajib menguasai teknik dasar yang merupakan inti yang harus dikuasai agar dapat meningkatkan prestasi dengan penguasaan teknik dasar yang dilatih secara terarah sehingga dapat juga dikembangkan menuju teknik lanjutan (Kamarudin, & Zulrafla, 2020). 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 dkk, 2020).

Prestasi seorang siswa tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung sebelumnya (Ahmad, 2018). Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada empat komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, selain itu juga pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk mengetahui hasil kegiatan selama latihan berlangsung sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal (Kadir et al., 2022).

Hasil penelitian ini dikatakan cukup karena beberapa siswa pencak silat sudah mengerti dalam melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar, akan tetapi beberapa siswa juga yang masih kurang perlu latihan secara sistematis guna meningkatkan performa yang maksimal karena kemampuan tendangan sabit sangat penting karena tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang seing kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas

dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan ada perbedaan keterampilan antara tendangan sabit kanan dan tendangan sabit kiri. Berdasarkan hasil penelitian tendangan sabit kanan lebih baik dari pada tendangan sabit kiri.

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan kepada pihak sekolah bahwa teknik dasar tendangan sabit tersebut dikembangkan lebih baik lagi dalam pengembangan teknik dasar dalam latihan, pengembangan unsur – unsur mental dan motivasi siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat juga harus diperhatikan perkembangannya agar kualitas dalam mencapai prestasi puncak lebih terarahkan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan kepada BPH IKIP PGRI Kaltim, Rektor IKIP PGRI Kaltim, LPPM IKIP PGRI Kaltim, Dekan dan Kaprod PKO IKIP PGRI Kaltim sudah yang memberikan bantuan ijin dan dukungan pada penelitian ini. Kepada pihak sekolah dan siswa (responden) yang sudah membantu pengambilan data pada penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181–185.
- Billah & Irawan. (2021). Tendangan Kuda Atlet Kategori Seni Tunggal Pencak Silat: Analisis Biomekanika. *Journal of Sport Education (JOPE)*, Vol.3((No.2)), 63-74.
- Candra. (2021). *Pencak Silat*. CV BUDI UTAMA.
- Dailami & Jatmiko. (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. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1–13.
- Diana dkk. (2020). *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*. Salim Media Indonesia.
- Kadir, S., Dulanim, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>

- Kamarudin, & Zulraflia, (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*,
- Muldan dkk. (2022). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(3), 19–26.
- Oktareza el al. (2025). Analysis of Kicking Technique Skills of Extracurricular Pencak Silat SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Stokbinaguna*, 5(2), 484–489.
- Pamungkas, dkk. (2021). *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas X*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Pertama dkk. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rejang Anak Pat Petulai Di Kabutapetn Kepahiang. *Educative Sportive - EduSport*, 2022: 3(2), 248-252.
- Rahmawati. (2024). *Analisis kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat sma negeri 1 bantaeng*. Universitas Negeri Makassar.
- Zuhri, (2019). Suluk jalan terabas Gus Miek untuk meraih kebahagiaan: *jurnal studi terhadap Jemaah Dzikrul Ghofilin Gayungan Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.