

ANALISIS TEKNIK DASAR TENDANGAN T PADA ATLET BKMF PENCAK SILAT FIKK UNM

Silatul Rahmi¹

¹Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

silatul.rahmi@unm.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the basic technical ability of T kicks in male athletes of BKMF Pencak Silat FIKK UNM. The research subjects were 20 male athletes who were selected purposively. The research method used a quantitative descriptive approach with data collection techniques in the form of T kick skills tests. The instruments used included a stopwatch, assessment blank, punching bag, hurdle, and a camera as a documentation tool. The test procedure was carried out by giving each athlete the opportunity to perform a T kick for 15 seconds, repeated three times, and the best results were recorded as research data. The results showed a minimum T kick score of 17 times and a maximum of 23 times, with an average of 19.80 and a standard deviation of 1.82. Based on the ability categorization, 15% of athletes were in the good category, 75% were in the sufficient category, and 10% were in the poor category. This indicates that in general the T kick ability of BKMF Pencak Silat FIKK UNM athletes is quite good, but there are still variations in individual abilities that need to be improved. The conclusions of this study emphasize the importance of enhancing evidence-based training programs, particularly through strength training, plyometrics, core stability, and coordination development, to improve athletes' T-kick abilities to a more optimal level.

Keywords: pencak silat, basic techniques, T-kick.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan teknik dasar tendangan T pada atlet putra BKMF Pencak Silat FIKK UNM. Subjek penelitian berjumlah 20 atlet putra yang dipilih secara purposive. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes keterampilan tendangan T. Instrumen yang digunakan meliputi stopwatch, blanko penilaian, petching/samsak, hurdle/gawang rintang, dan kamera sebagai alat dokumentasi. Prosedur tes dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada setiap atlet untuk melakukan tendangan T selama 15 detik, diulang sebanyak tiga kali, dan hasil terbaik yang dicatat sebagai data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan nilai minimum tendangan T sebesar 17 kali dan maksimum 23 kali, dengan rata-rata 19,80 dan standar deviasi 1,82. Berdasarkan kategorisasi kemampuan, sebanyak 15% atlet berada pada kategori baik, 75% berada pada kategori cukup, dan 10% berada pada kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan tendangan T atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM sudah cukup baik, namun masih terdapat variasi kemampuan individu yang perlu ditingkatkan. Simpulan penelitian ini menekankan pentingnya peningkatan program latihan berbasis bukti, khususnya melalui latihan kekuatan, plyometric, core stability, dan pengembangan koordinasi gerak, agar kemampuan tendangan T atlet dapat ditingkatkan ke level yang lebih optimal.

Kata Kunci: pencak silat, teknik dasar, tendangan T.

Submitted: 2025-09-29	Revised: 2025-10-13	Accepted: 2025-10-20
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Laju prestasi pencak silat di lingkungan kampus menuntut penguasaan teknik dasar yang rapi, efisien, dan sesuai kaidah pertandingan terkini. Di antara teknik serang yang kerap jadi penentu perolehan poin, tendangan T—yang pada sejumlah perguruan juga dikenal sebagai tendangan samping/side kick—menempati posisi strategis karena jangkauannya yang baik, lintasan relatif lurus menuju sasaran, dan potensi gaya dorong yang besar. Sumber-sumber pembinaan populer mengklasifikasikan tendangan T sebagai tendangan menyamping yang memanfaatkan kontribusi kuat paha–betis–tumit, dengan sasaran utama area badan (dada–perut) dalam jarak menengah hingga jauh (Ambarwati and others 2024).

Dari sudut biomekanika, tendangan yang efektif adalah hasil orkestrasi segmental dari panggul, lutut, dan pergelangan kaki yang tersinkronisasi—didukung stabilitas batang tubuh dan penempatan pusat massa. Temuan-temuan kajian terkini pada berbagai jenis tendangan silat

(depan, sabit, belakang) konsisten menunjukkan bahwa daya ledak tungkai, sudut fleksi/ekstensi sendi, panjang segmen, dan stabilitas memengaruhi kecepatan serta ketepatan perkenaan. Implikasi praktisnya: program latihan perlu menata kekuatan–daya ledak, mobilitas spesifik, dan koordinasi intrasegmental agar transfer momentum ke permukaan perkenaan (tumit/telapak pada tendangan T) berjalan optimal (Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) 2022).

Dalam literatur performa, kecepatan tendangan sering menjadi indikator kunci yang membedakan tingkat keahlian pesilat. Studi mutakhir menunjukkan bahwa intervensi latihan—misalnya plyometric atau model latihan spesifik kecepatan—dapat meningkatkan kecepatan tendangan, sementara karakteristik antropometrik seperti panjang tungkai turut berkorelasi dengan output kecepatan pada jenis tendangan tertentu. Walau sebagian riset berfokus pada tendangan sabit atau depan, prinsip-prinsip peningkatan rate of force development, koordinasi proksimal–distal, dan kontrol keseimbangan relevan diterapkan pada tendangan T yang menuntut dorongan lateral menyamping dengan kontrol batang tubuh yang kuat (JSC AJ 2023).

Konteks BKMf Pencak Silat FIKK UNM sebagai wadah pembinaan mahasiswa menjadikan analisis teknik dasar—khususnya tendangan T—sangat strategis. Di level kampus, atlet sering berhadapan dengan kalender kompetisi padat dan variasi lawan yang luas; kesalahan kecil dalam mekanika gerak dapat mengurangi efektivitas serangan, memicu cedera berulang (misal pada pergelangan kaki/pangkal paha), atau membuat serangan tidak dinilai sah oleh juri. Di sisi lain, bukti berbasis video/kinematik memungkinkan pelatih memetakan fase-fase gerak (persiapan, eksekusi, perkenaan, recovery), parameter sudut dan kecepatan sendi, serta pola stabilisasi yang menjadi pembeda antara eksekusi efektif dan kurang efektif. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi kajian biomekanika tendangan silat yang menilai kualitas teknik melalui pengukuran sudut, waktu reaksi, kecepatan segmen, dan kontrol keseimbangan (Ilyas et al. 2025).

Khusus untuk tendangan T, referensi pembinaan menyebutkan eksekusi optimal dicapai ketika tubuh sedikit menyamping terhadap lawan, pinggul melakukan abduksi–ekstensi yang selaras, dan perkenaan menggunakan tumit/telapak dengan dukungan kekuatan paha–betis. Temuan penelitian deskriptif–kualitatif terbaru mengenai analisis biomekanika tendangan T pada atlet perguruan menunjukkan bahwa evaluasi sistematis atas komponen teknik (posisi awal, ayunan, kuda-kuda tumpuan, jalur ayun kaki, momen perkenaan, hingga pemulihan) membantu pelatih memutuskan fokus latihan yang paling berdampak—apakah pada kekuatan lateral, mobilitas panggul, atau kontrol postural (Ilyas et al. 2025).

Di tengah dinamika aturan dan peningkatan kompetisi antarmahasiswa, kebutuhan akan analisis berbasis data di BKMf FIKK UNM menjadi mendesak. Studi ini penting untuk (Putra and others 2024) : (1) memotret profil teknik tendangan T atlet secara objektif; (2) mengidentifikasi indikator kunci kinerja (mis. kecepatan sudut panggul–lutut, sudut tumpuan, tinggi lintasan kaki, dan durasi fase); (3) memetakan celah teknis yang berpotensi mengurangi nilai pukul/serang menurut regulasi IPSI dan pedoman POMNas; dan (4) merumuskan prioritas latihan (plyometric terarah, kontrol neuromuskular, core–hip stability) yang dapat diintegrasikan ke periodisasi latihan harian BKMf. Dengan dukungan evidensi tersebut, pelatih dan atlet dapat menghemat waktu latihan, meningkatkan akurasi serangan sah, serta menekan risiko cedera akibat pola gerak kompensatorik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran di lapangan. Subjek penelitian adalah 20 orang atlet putra BKMf Pencak Silat FIKK UNM, yang dipilih secara purposive dengan pertimbangan bahwa seluruh sampel aktif mengikuti kegiatan latihan pencak silat dan memiliki pengalaman bertanding di tingkat mahasiswa. Jumlah sampel tersebut dianggap representatif untuk memperoleh gambaran umum mengenai teknik dasar tendangan T yang dimiliki atlet (Mulyana et al. 2024). Dalam proses pelaksanaan, peneliti melakukan observasi langsung di lapangan untuk memastikan setiap tahapan tes berjalan sesuai prosedur. Observasi langsung dipilih agar peneliti dapat mengontrol jalannya pengumpulan data,

mengurangi kemungkinan kesalahan teknis, serta memperoleh dokumentasi akurat mengenai kualitas tendangan T yang ditampilkan oleh masing-masing atlet.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes keterampilan tendangan T pada atlet pencak silat. Tes dilakukan secara terstruktur dengan memperhatikan prinsip validitas, reliabilitas, dan objektivitas pengukuran. Setiap atlet melaksanakan prosedur tes di bawah pengawasan peneliti dan asisten, serta hasil dicatat pada blanko penilaian yang telah disiapkan, Alat dan Bahan Penelitian. Dalam pelaksanaan tes, digunakan beberapa instrumen sebagai berikut (Pasaribu 2020):

1. Stopwatch, digunakan untuk mengukur durasi pelaksanaan tendangan dalam satuan waktu yang presisi.
2. Blanko penilaian, sebagai lembar pencatatan hasil tes setiap atlet.
3. Petching/samsak, digunakan sebagai sasaran tendangan.
4. Hurdle/gawang rintang, dipasang untuk memastikan ketinggian lintasan tendangan konsisten.
5. Kamera (alat dokumentasi), berfungsi merekam proses tes untuk dianalisis ulang jika diperlukan.

Tes yang dilakukan adalah tes tendangan T pencak silat dengan prosedur sebagai berikut:

1. Sebelum pelaksanaan tes, setiap sampel wajib melakukan pemanasan untuk menghindari risiko cedera dan memaksimalkan performa otot.
2. Sampel berdiri di belakang petching dengan posisi kedua kaki berada di tengah garis.
3. Pada aba-aba "ya", atlet melakukan tendangan T menggunakan kaki kanan, sedangkan kaki kiri berfungsi sebagai tumpuan.
4. Atlet melakukan tendangan T sebanyak-banyaknya selama 15 detik.
5. Pelaksanaan dilakukan sebanyak tiga kali, dengan setiap sesi diberi waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan.
6. Dari tiga kali percobaan, hasil waktu terbaik yang dicapai akan diambil sebagai data utama.

Prosedur tes ini dipilih karena sesuai dengan prinsip pengukuran keterampilan dasar dalam pencak silat, di mana aspek kecepatan, ketepatan, serta konsistensi teknik menjadi indikator utama. Dengan demikian, data yang terkumpul diharapkan dapat memberikan gambaran akurat mengenai penguasaan teknik tendangan T pada atlet putra BKMF Pencak Silat FIKK UNM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa analisis teknik dasar tendangan T pada atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif.

Tabel 1 Uji Deskriptif Tendangan T Pada atlet BKMF FIKK UNM

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Tendangan T	20	6.00	17.00	23.00	396.00	19.8000	1.82382

Hasil analisis deskriptif data tes tendangan T menunjukkan bahwa jumlah sampel penelitian adalah 20 orang atlet putra. Berdasarkan pengukuran, diperoleh nilai minimum sebesar 17 kali tendangan, sedangkan nilai maksimum yang dicapai adalah 23 kali tendangan dalam waktu yang ditentukan. Hal ini menunjukkan adanya variasi kemampuan tendangan T di antara sampel dengan rentang (range) sebesar 6 kali tendangan. Secara keseluruhan, jumlah total tendangan yang dilakukan oleh seluruh sampel adalah 396 kali, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 19,80.

Angka ini menggambarkan bahwa secara umum atlet putra BKMFPencak Silat FIKK UNM mampu melakukan hampir 20 kali tendangan T efektif dalam waktu pengukuran. Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai standar deviasi sebesar 1,82, yang berarti terdapat penyebaran atau variasi performa tendangan T antar atlet relatif kecil. Dengan kata lain, sebagian besar sampel memiliki kemampuan tendangan T yang berada dalam kisaran yang cukup homogen dan tidak jauh berbeda dari nilai rata-rata.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa secara umum kemampuan tendangan T atlet putra BKMFPencak Silat FIKK UNM sudah cukup baik, meskipun masih terdapat perbedaan antar individu yang bisa menjadi perhatian pelatih dalam merancang program latihan lebih spesifik, baik untuk meningkatkan kecepatan maupun konsistensi teknik tendangan T.

Tabel 2. Kategorisasi Kemampuan Tendangan T Atlet Putra BKMFPencak Silat FIKK UNM

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	≥ 22	3	15%
Cukup	18 – 21	15	75%
Kurang	≤ 17	2	10%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, terlihat bahwa sebagian besar atlet putra BKMFPencak Silat FIKK UNM berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 15 orang atau 75% dari total sampel. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kemampuan tendangan T yang relatif stabil dan sesuai dengan rata-rata kelompok. Sementara itu, terdapat 3 atlet (15%) yang masuk kategori baik dengan jumlah tendangan T ≥ 22 kali. Atlet pada kategori ini dapat dikatakan memiliki penguasaan teknik dan kecepatan tendangan T yang lebih unggul dibanding rekan-rekannya.

Adapun 2 atlet (10%) lainnya masuk kategori kurang, dengan perolehan tendangan T ≤ 17 kali. Hasil ini mengindikasikan bahwa masih terdapat sebagian kecil atlet yang memerlukan peningkatan dalam aspek kekuatan, kecepatan, atau koordinasi gerak saat melakukan tendangan T. Secara umum, hasil pengkategorian ini menegaskan bahwa kemampuan tendangan T atlet BKMFPencak Silat FIKK UNM cukup merata, namun pelatih tetap perlu memberikan perhatian lebih kepada atlet yang masih berada pada kategori kurang, sekaligus mempertahankan performa atlet yang berada pada kategori baik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan tendangan T atlet putra BKMFPencak Silat FIKK UNM sebagian besar berada pada kategori cukup (75%), sementara 15% atlet masuk kategori baik, dan 10% berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum penguasaan teknik dasar tendangan T sudah memadai, namun masih terdapat perbedaan kemampuan individu yang perlu menjadi perhatian dalam proses latihan. Secara teknis, tendangan T merupakan salah satu teknik serangan yang membutuhkan kekuatan otot tungkai, stabilitas postural, koordinasi gerak, serta kecepatan eksekusi. Menurut (Safrin and others 2024) efektivitas tendangan pada pencak silat dipengaruhi oleh sinkronisasi gerakan panggul, lutut, dan pergelangan kaki yang berfungsi menghasilkan daya dorong optimal. Temuan ini sejalan dengan kondisi di lapangan, di mana sebagian besar atlet mampu melakukan tendangan T secara konsisten, namun belum semua menunjukkan stabilitas dan kekuatan yang maksimal.

Dominasi kategori “cukup” juga mengindikasikan bahwa program latihan yang dijalankan sudah memberikan pengaruh positif, meskipun belum sepenuhnya mampu meningkatkan performa ke tingkat “baik”. Penelitian (Yanuar and Pratama 2023) menyatakan bahwa latihan plyometric dan latihan kekuatan spesifik dapat meningkatkan kecepatan dan power tendangan secara signifikan. Dengan demikian, implementasi metode latihan tersebut pada program BKMF Pencak Silat FIKK UNM berpotensi mendorong lebih banyak atlet mencapai kategori baik. Adanya 10% atlet dalam kategori kurang menunjukkan perlunya perhatian khusus, baik melalui pendekatan individual training maupun modifikasi latihan yang berfokus pada aspek dasar seperti fleksibilitas panggul, kekuatan tungkai, dan keseimbangan tubuh. Menurut (Panitia POMNas XVIII 2023) juga menemukan bahwa panjang tungkai dan kondisi fisik dasar berkontribusi terhadap kecepatan tendangan, sehingga variasi antropometri antar atlet dapat menjadi faktor penyebab perbedaan hasil.

Selain faktor fisik, aspek mental dan konsentrasi juga turut memengaruhi pelaksanaan tendangan T. Menurut penelitian terbaru oleh Yanuar & Pratama (2023), tingkat fokus atlet saat menerima instruksi berhubungan langsung dengan efektivitas eksekusi teknik. Hal ini bisa menjelaskan perbedaan performa antara atlet yang mampu mencapai kategori baik dengan mereka yang berada pada kategori cukup atau kurang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata bahwa BKMF Pencak Silat FIKK UNM telah memiliki basis latihan yang cukup baik, tetapi masih memerlukan penyempurnaan program latihan. Pendekatan berbasis bukti seperti penerapan latihan plyometric, core stability, serta analisis biomekanika melalui rekaman video dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kualitas tendangan T. Dengan perbaikan program latihan yang terarah, diharapkan distribusi kemampuan atlet akan bergeser ke kategori baik pada periode pembinaan berikutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terhadap 20 atlet putra BKMF Pencak Silat FIKK UNM, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan T sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase 75%, sementara 15% atlet berada pada kategori baik dan 10% atlet berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan tendangan T para atlet sudah relatif merata dan memadai, namun belum mencapai tingkat optimal secara keseluruhan. Faktor yang memengaruhi variasi hasil antara lain kekuatan otot tungkai, stabilitas postural, koordinasi gerak, kecepatan eksekusi, serta kondisi antropometri masing-masing atlet. Hasil ini menegaskan perlunya peningkatan program latihan yang lebih terarah, khususnya melalui pendekatan latihan kekuatan, plyometric, core stability, serta pengembangan koordinasi gerak untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan tendangan. Dengan pengembangan program latihan berbasis bukti, diharapkan lebih banyak atlet dapat mencapai kategori baik pada masa pembinaan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A, and others. 2024. “The Effect of Plyometric Training on Pencak Silat Kicks.” *Retos Journal of Physical Education and Sport Sciences*.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). 2022. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat (Edisi Terbaru, Ring Tinjauan)*. Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Ilyas, Muslim Bin, Imam Suyudi, Andi Atssam Mappanyyungki, Hezron Ahlim Dos Santos, and Alimin Hamzah. 2025. “SOSIALISASI TEKNIK DASAR PENCAK SILAT TERBARU PADA SISWA SISWI MAN INSAN CENDEKIA GOWA: SOSIALISASI TEKNIK DASAR PENCAK SILAT TERBARU PADA SISWA SISWI MAN INSAN CENDEKIA GOWA.” *Sinergi Pengabdian Kepada Masyarakat (SEPAKAT)* 1 (1): 11–16.

- JSC AJ. 2023. "Analisis Biomekanika Efektivitas Tendangan Depan Pencak Silat." *E-Jurnal Universitas Negeri Gorontalo*.
- Mulyana, Asep, Endang Susilawati, Yuniati Fransisca, Marrilyn Arismawati, Fachrul Madrapriya, Debora Tri Oktarina Phety, Afif Hendri Putranto, et al. 2024. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tohar Media.
- Panitia POMNas XVIII. 2023. "Peraturan Pertandingan Cabang Olahraga Pencak Silat (Pedoman POMNas 2023)."
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2020. "Tes Dan Pengukuran Olahraga." *Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Putra, R, and others. 2024. "Analisis Biomekanika Gerakan Tendangan Belakang Atlet Pencak Silat." *Jurnal Olahraga*.
- Safrin, M, and others. 2024. "The Leg Length Contributed to the Speed of Sabit Kick in Athletes." *Sports and Athletic Journal*.
- Yanuar, M, and R Pratama. 2023. "Concentration and Execution Effectiveness of Kicks in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Studies*.