

ANALISIS KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT PERGURUAN TAPAK SUCI KOTA PALOPO

Muslim Bin Ilyas¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar.

[1muslim.bin.ilyas@unm.ac.id](mailto:muslim.bin.ilyas@unm.ac.id)

Abstract

This study aims to determine the front kick ability of pencak silat athletes from the Tapak Suci School in Palopo City. This study used a quantitative approach with a descriptive approach. The sample size for this study was 30 athletes, selected using a total sampling technique. The instrument used was a front kick test developed by Juhansyah Lubis. Data analysis techniques used descriptive statistics in the form of averages, maximum values, minimum values, standard deviations, and frequency distributions and percentages. The results showed that the front kick ability of pencak silat athletes from the Tapak Suci School in Palopo City had an average score of 92.34, which is in the good category, with a minimum score of 85.66 and a maximum score of 98.66. The standard deviation value of 3.77 indicates relatively homogeneous athlete abilities. The frequency distribution results indicate that the majority of athletes were in the good to excellent category. Based on the results of this study, it can be concluded that the front kick ability of pencak silat athletes from the Tapak Suci School in Palopo City is generally in the good category, but not yet fully evenly distributed. Therefore, a more targeted and specific training program is needed to optimally improve front kick technique.

Keywords: Pencak Silat, Front Kick

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan depan pencak silat pada atlet Perguruan Tapak Suci Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes tendangan depan yang dikembangkan oleh Juhansyah Lubis. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif berupa rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, standar deviasi, serta distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo memiliki nilai rata-rata sebesar 92,34 yang berada pada kategori baik, dengan nilai minimum 85,66 dan maksimum 98,66. Nilai standar deviasi sebesar 3,77 menunjukkan bahwa kemampuan atlet relatif homogen. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori baik hingga baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo secara umum berada pada kategori baik, namun belum sepenuhnya merata. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terarah dan spesifik untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan depan secara optimal.

Kata kunci: Pencak silat, Tendangan depan

Submitted: 2026-04-01	Revised: 2026-04-12	Accepted: 2026-04-26
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri asli Indonesia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertahanan diri, tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya, seni, serta olahraga prestasi (Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), 2022). Dalam perkembangannya, pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan secara nasional maupun internasional, sehingga menuntut pembinaan atlet yang lebih terarah, sistematis, dan berbasis ilmu pengetahuan (Lubis & Wardoyo, 2019). Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan seorang atlet sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, kondisifisik yang optimal, serta strategi bertanding yang efektif.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat adalah tendangan depan. Teknik ini merupakan bentuk serangan langsung yang memiliki keunggulan dari segi jangkauan, kecepatan, dan efektivitas dalam memperoleh poin (ALIFIAN, 2023). Dalam pertandingan

pencak silat, tendangan depan sering digunakan karena relatif mudah dilakukan, cepat, dan dapat diarahkan secara tepat ke sasaran tubuh lawan (Ikatan Pencak Silat Indonesia, 2012). Oleh karena itu, penguasaan teknik tendangan depan yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas seorang atlet pencak silat. Secara teknis, tendangan depan merupakan gerakan menyerang dengan lintasan lurus ke arah sasaran menggunakan kaki bagian depan atau ujung kaki, yang dilakukan dengan koordinasi antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta kontrol gerakan yang baik (ASIDIK, n.d.). Dalam perspektif ilmu keolahragaan, kemampuan melakukan tendangan depan tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik semata, tetapi juga oleh berbagai komponen kondisi fisik, seperti kekuatan (strength), daya ledak otot (power), kecepatan (speed), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination) (Wiguna, 2021).

Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi dengan keberhasilan tendangan depan (Hasyim & Harliawan, 2023). Atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik cenderung mampu menghasilkan tendangan yang lebih cepat dan kuat, sehingga lebih sulit diantisipasi oleh lawan. Sebaliknya, rendahnya kondisi fisik dapat menyebabkan tendangan menjadi lambat, kurang bertenaga, tidak akurat, serta mudah dibaca oleh lawan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tendangan depan merupakan hasil integrasi antara teknik dan kondisi fisik yang harus dilatih secara simultan. Di sisi lain, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak atlet pencak silat yang mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan depan secara optimal (Ilyas et al., 2025). Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi tubuh yang tidak seimbang, lintasan tendangan yang tidak lurus, kecepatan gerakan yang rendah, serta kurangnya ketepatan dalam mengenai sasaran. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik dasar tendangan depan belum sepenuhnya dikuasai dengan baik oleh atlet, sehingga berdampak pada rendahnya efektivitas serangan dalam pertandingan.

Dari aspek pembinaan dan latihan, penggunaan metode latihan yang tepat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan teknik tendangan depan. Pendekatan latihan yang terstruktur, sistematis, dan berbasis pada prinsip-prinsip latihan olahraga terbukti mampu meningkatkan keterampilan atlet secara signifikan (Putra et al., 2022). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan tertentu, seperti latihan berulang (drill), latihan berbasis target, serta penggunaan media bantu, dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan akurasi tendangan depan (Gillinov et al., 2017). Dengan demikian, analisis kemampuan tendangan depan sangat diperlukan sebagai dasar dalam merancang program latihan yang lebih efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, jika ditinjau dari aspek biomekanika, tendangan depan merupakan rangkaian gerakan kompleks yang terdiri atas beberapa fase, yaitu fase persiapan (sikap awal), fase pelaksanaan (ayunan kaki dan perkenaan), serta fase akhir (recovery). Setiap fase memiliki peran penting dalam menentukan kualitas tendangan yang dihasilkan (JSC AJ, 2023). Ketidaktepatan pada salah satu fase dapat mengurangi efektivitas tendangan secara keseluruhan. Oleh karenanya, analisis teknik tendangan depan tidak hanya difokuskan pada hasil akhir, tetapi juga harus memperhatikan proses gerakan secara menyeluruh.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo, ditemukan beberapa permasalahan yang cukup mendasar. Pertama, masih terdapat atlet yang belum mampu melakukan tendangan depan sesuai dengan teknik yang benar, terutama dalam hal posisi tubuh dan arah lintasan tendangan. Kedua, tendangan yang dilakukan cenderung kurang cepat dan tidak memiliki kekuatan yang optimal. Ketiga, tingkat akurasi tendangan terhadap sasaran masih rendah, sehingga sering tidak menghasilkan poin dalam simulasi pertandingan. Keempat, program latihan yang diterapkan masih kurang bervariasi dan belum secara spesifik menekankan pada peningkatan kemampuan tendangan depan. Dalam proses latihan juga terlihat bahwa sebagian atlet mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan setelah melakukan tendangan, serta kurangnya koordinasi antara gerakan kaki, pinggul, dan tubuh bagian atas. Hal ini menunjukkan adanya kelemahan dalam aspek kontrol gerak dan stabilitas tubuh, yang

seharusnya menjadi komponen penting dalam melakukan teknik tendangan depan secara efektif. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka akan berdampak pada performa atlet dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan depan merupakan salah satu komponen penting dalam pencapaian prestasi atlet pencak silat. Namun, masih terdapat berbagai permasalahan yang menunjukkan bahwa kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal, khususnya pada atlet Perguruan Tapak Suci Kota Palopo. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian yang mendalam mengenai analisis kemampuan tendangan depan pencak silat guna mengetahui tingkat keterampilan atlet serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif, terarah, dan berbasis pada kebutuhan nyata atlet, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi atlet pencak silat di masa yang akan datang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif (Sugiyono, 2022). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, objektif, dan faktual mengenai tingkat kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian (Pasaribu, 2020). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang atlet yang aktif mengikuti kegiatan latihan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan depan yang dikembangkan oleh Juhansyah Lubis. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan tendangan depan atlet berdasarkan beberapa indikator, seperti kecepatan, kekuatan, ketepatan (akurasi), dan jumlah tendangan yang berhasil dilakukan dalam waktu tertentu (Lubis & Sukadiyanto, 2019).

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara atlet melakukan tendangan depan ke arah sasaran (target) yang telah ditentukan dalam durasi waktu tertentu. Setiap tendangan yang mengenai sasaran dihitung sebagai skor. Semakin banyak jumlah tendangan yang tepat sasaran dalam waktu yang ditentukan, maka semakin tinggi tingkat kemampuan tendangan depan atlet tersebut. Instrumen tes ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian olahraga pencak silat serta memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kemampuan teknik tendangan depan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes dan pengukuran langsung di lapangan. Langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut (Lubis & Wardoyo, 2016):

1. Menyiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes.
2. Memberikan penjelasan kepada sampel mengenai prosedur pelaksanaan tes.
3. Melakukan pemanasan sebelum tes dimulai untuk menghindari cedera.
4. Melaksanakan tes tendangan depan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.
5. Mencatat hasil tes setiap atlet secara sistematis.

Data yang diperoleh dari hasil tes kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghitung nilai rata-rata (mean) untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan depan secara umum.
2. Menghitung nilai standar deviasi (simpangan baku) untuk mengetahui tingkat penyebaran data.

3. Menentukan nilai maksimum dan minimum untuk melihat rentang kemampuan atlet.
4. Mengelompokkan hasil tes kedalam kategori penilaian, seperti sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, berdasarkan norma yang telah ditentukan.
5. Menghitung persentase (%) pada setiap kategori untuk mengetahui distribusi tingkat kemampuan atlet.

Secara matematis, perhitungan rata-rata menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Sedangkan persentase dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Sumber(Hidayat & Hendrayana, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

Tabel 1. Analisis deskriptif Analisis Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Tendangan depan Pencak Silat	30	13.00	85.66	98.66	2770.19	92.3397	3.77141

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap kemampuan tendangan depan pencak silat pada 30 atlet Perguruan Tapak Suci Kota Palopo, diperoleh gambaran data sebagai berikut. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai minimum kemampuan tendangan depan adalah sebesar 85,66, sedangkan nilai maksimum mencapai 98,66. Rentang nilai (range) yang diperoleh adalah sebesar 13,00, yang menunjukkan adanya variasi kemampuan tendangan depan di antara atlet. Nilai rata-rata (mean) kemampuan tendangan depan atlet adalah sebesar 92,34, yang menunjukkan bahwa secara umum kemampuan tendangan depan atlet berada pada kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki penguasaan teknik tendangan depan yang cukup optimal dalam hal kecepatan, kekuatan, dan ketepatan sasaran. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 3,77 menunjukkan bahwa penyebaran data relatif kecil. Artinya, kemampuan tendangan depan antar atlet tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan atlet relatif homogen atau merata. Jumlah total skor keseluruhan yang diperoleh adalah sebesar 2770,19, yang semakin memperkuat bahwa secara umum kemampuan tendangan depan atlet berada pada tingkat yang cukup baik. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang memiliki nilai mendekati batas minimum, yang menunjukkan bahwa masih ada atlet yang perlu meningkatkan kemampuan teknik tendangan depan mereka.

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan tendangan depan pencak silat pada 30 atlet Perguruan Tapak Suci Kota Palopo, selanjutnya dilakukan pengelompokan data ke dalam beberapa kategori untuk mengetahui sebaran tingkat kemampuan atlet secara lebih rinci. Pengelompokan

dilakukan berdasarkan interval nilai yang disusun dari skor minimum hingga maksimum. Adapun hasil distribusi frekuensi dan persentase kemampuan tendangan depan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	85 – 87	Kurang	3	10%
2	88 – 90	Cukup	6	20%
3	91 – 93	Baik	12	40%
4	94 – 96	Baik Sekali	6	20%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Latihan distribusi frekuensi di atas, dapat diketahui bahwa Latihan besar atlet berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 12 orang atau sebesar 40% dari total sampel. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tendangan depan atlet secara umum sudah berada pada Latihan yang cukup optimal. Selanjutnya, terdapat 6 atlet (20%) yang berada pada kategori cukup, serta 3 atlet (10%) yang berada pada kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat Latihan atlet yang perlu meningkatkan kemampuan Latihan dengan depan, baik dari segi kekuatan, kecepatan, maupun ketepatan sasaran. Di sisi lain, atlet yang berada pada kategori baik sekali berjumlah 6 orang (20%), dan kategori sangat baik sebanyak 3 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa atlet yang telah memiliki kemampuan tendangan depan yang sangat baik dan dapat dijadikan sebagai acuan atau model dalam proses Latihan. Jika ditinjau secara keseluruhan, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori menengah ke atas (baik hingga sangat baik). Hal ini sejalan dengan nilai rata-rata yang telah diperoleh sebelumnya, yaitu sebesar 92,34, yang termasuk dalam kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo cenderung berada pada kategori baik, meskipun masih terdapat variasi kemampuan di antara atlet. Oleh karena itu, diperlukan program Latihan yang lebih terfokus untuk meningkatkan kemampuan atlet yang masih berada pada kategori cukup dan kurang, serta mempertahankan dan mengembangkan kemampuan atlet yang sudah berada pada kategori baik hingga sangat baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai rata-rata kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo sebesar 92,34 yang berada pada kategori baik, dengan nilai minimum 85,66 dan maksimum 98,66. Nilai standar deviasi sebesar 3,77 menunjukkan bahwa variasi kemampuan antar atlet relatif kecil atau homogen. Selain itu, hasil distribusi frekuensi juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori baik hingga baik sekali. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat penguasaan teknik tendangan depan atlet sudah cukup merata, meskipun masih terdapat sedikit perbedaan individu.

Secara lebih mendalam, nilai rata-rata yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah mampu melakukan tendangan depan dengan teknik yang relatif benar, baik dari segi posisi awal, lintasan gerakan, maupun perkenaan pada sasaran. Hal ini juga mencerminkan bahwa proses pembinaan dan latihan yang dilakukan selama ini telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar atlet. Namun demikian, keberadaan atlet pada kategori cukup dan kurang menunjukkan bahwa proses pembinaan belum sepenuhnya optimal dalam menjangkau seluruh atlet secara merata. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan kemampuan antar atlet yang kemungkinan disebabkan oleh perbedaan tingkat kondisi fisik, pengalaman latihan, serta intensitas dan kualitas latihan yang diterima. Dalam konteks ilmu kepelatihan olahraga, perbedaan individu merupakan hal yang wajar, namun perlu diantisipasi melalui program latihan yang bersifat individualisasi (individual training program), sehingga setiap atlet dapat berkembang sesuai dengan kebutuhannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa kemampuan tendangan depan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya kekuatan dan daya ledak (power) otot tungkai (Fansuri & Situmeang, 2021). Atlet yang memiliki power otot tungkai yang tinggi cenderung mampu menghasilkan tendangan yang lebih cepat, kuat, dan sulit diantisipasi oleh lawan. Sebaliknya, atlet dengan kondisi fisik yang kurang optimal akan menghasilkan tendangan yang lambat dan kurang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan teknik harus diimbangi dengan pengembangan kondisi fisik secara simultan agar menghasilkan performa yang maksimal. Selain faktor kondisi fisik, hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya permasalahan pada aspek kecepatan tendangan. Beberapa atlet masih menunjukkan tendangan yang kurang cepat dan kurang bertenaga. Hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya latihan yang secara spesifik menargetkan peningkatan kecepatan dan power otot tungkai (Gustaman, 2019). Penelitian terkini mengungkapkan bahwa latihan yang tidak terprogram secara spesifik, khususnya dalam meningkatkan kecepatan gerak, akan berdampak pada rendahnya efektivitas teknik serangan dalam cabang olahraga beladiri.

Dari perspektif metodologi latihan, temuan ini menegaskan pentingnya penerapan prinsip latihan yang tepat, seperti prinsip spesifik (*specificity*), progresif (*progressive overload*), dan variasi latihan. Latihan seperti *plyometric*, *circuit training*, dan *ladder drill* terbukti secara empiris mampu meningkatkan kecepatan, kelincahan, serta daya ledak otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan depan (Bompa & Haff, 2021). Oleh karena itu, kurangnya variasi latihan dalam program pembinaan di Perguruan Tapak Suci Kota Palopo dapat menjadi salah satu faktor penyebab belum optimalnya kemampuan sebagian atlet. Ditinjau dari aspek biomekanika, tendangan depan merupakan gerakan yang kompleks karena melibatkan koordinasi antara berbagai segmen tubuh, mulai dari kaki, pinggul, hingga tubuh bagian atas. Setiap fase gerakan, yaitu fase persiapan, pelaksanaan, dan *recovery*, harus dilakukan secara tepat dan terkoordinasi. Ketidakseimbangan atau kesalahan pada salah satu fase akan berdampak pada menurunnya kualitas tendangan, baik dari segi kekuatan maupun akurasi (Karyono, 2016). Hasil observasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan setelah melakukan tendangan, yang mengindikasikan adanya kelemahan pada aspek koordinasi dan stabilitas tubuh.

Dalam konteks pertandingan pencak silat, tendangan depan merupakan salah satu teknik serangan yang memiliki kontribusi besar dalam perolehan poin. Teknik ini sering digunakan karena memiliki jangkauan yang lebih panjang dan waktu eksekusi yang relatif cepat dibandingkan teknik lainnya (Ilyas, 2019). Oleh karena itu, penguasaan tendangan depan yang baik tidak hanya penting dari sisi teknik, tetapi juga menjadi faktor strategis dalam memenangkan pertandingan. Atlet yang memiliki kemampuan tendangan depan yang baik cenderung lebih dominan dalam melakukan serangan dan mengontrol jalannya pertandingan (Gillinov et al., 2017). Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, maka kemampuan tendangan depan yang berada pada kategori baik sebenarnya sudah menjadi modal yang cukup untuk mendukung performa atlet dalam pertandingan. Namun demikian, untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, kemampuan tersebut masih perlu ditingkatkan hingga mencapai kategori sangat baik secara merata. Hal ini penting mengingat dalam kompetisi yang semakin kompetitif, perbedaan kecil dalam kecepatan, kekuatan, dan akurasi dapat menjadi penentu kemenangan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo secara umum sudah baik, tetapi belum sepenuhnya optimal dan merata. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi ini antara lain kondisi fisik atlet, penguasaan teknik, serta metode latihan yang diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembinaan yang lebih terarah melalui program latihan yang sistematis, berbasis analisis kebutuhan, serta didukung oleh evaluasi teknik yang berkelanjutan (Lubis & Sukadiyanto, 2019). Selain itu, pelatih diharapkan dapat mengembangkan model latihan yang lebih variatif dan spesifik, khususnya dalam meningkatkan power otot tungkai, kecepatan reaksi, serta koordinasi gerak. Pendekatan latihan berbasis *sport science* juga perlu diterapkan agar proses pembinaan menjadi lebih efektif dan

efisien. Dengan demikian, kemampuan tendangan depan atlet dapat berkembang secara maksimal dan pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo baik di tingkat daerah maupun nasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai kemampuan tendangan depan pencak silat pada atlet Perguruan Tapak Suci Kota Palopo, maka dapat disimpulkan adalah Kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Kota Palopo secara umum berada pada kategori baik, dengan nilai rata-rata sebesar 92,34. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki penguasaan teknik tendangan depan yang cukup optimal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum sebesar 85,66, nilai maksimum 98,66, serta standar deviasi sebesar 3,77, yang mengindikasikan bahwa tingkat kemampuan antar atlet relatif homogen atau tidak memiliki perbedaan yang terlalu mencolok. Berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase, mayoritas atlet berada pada kategori baik hingga baik sekali, meskipun masih terdapat sebagian kecil atlet yang berada pada kategori cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tendangan depan belum sepenuhnya merata. Kemampuan tendangan depan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kondusifitas (kekuatan dan daya ledak otot tungkai), kecepatan, koordinasi gerak, serta metode latihan yang diterapkan dalam proses pembinaan.

DAFTAR PUSTAKA

- ALIFIAN, B. W. P. (2023). *MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR DALAM PENCAK SILAT*.
- ASIDIK, F. N. (n.d.). *PERBEDAAN PEMAHAMAN ATLET UKM PENCAK SILAT DAN UKM KARATE UNIVERSITAS NEGRI YOGYAKARTA DALAM PENANGANAN PERTAMA SAAT CEDERA MENGGUNAKAN METODE RICE*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan ...*
- Gillinov, S., Etiwy, M., Wang, R., Blackburn, G., Phelan, D., Gillinov, A. M., Houghtaling, P., Javadikasgari, H., & Desai, M. Y. (2017). Variable accuracy of wearable heart rate monitors during aerobic exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(8), 1697–1703. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001284>
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Juara*.
- Hasyim, H., & Harliawan, M. (2023). Analysis of student motivation in extracurricular pencak silat achievement at Buq'atun Mubarakah Middle School, Makassar City. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 4(1), 53–58.
- Hidayat, H., & Hendrayana, Y. (2020). Pengembangan instrumen penilaian Penjas. In *Multilateral: Jurnal Pendidikan*.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. PB IPSI.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). (2022). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat (edisi terbaru, ring tinjauan)*. Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Ilyas, M. Bin. (2019). *Pengaruh kesegaran jasmani, status gizi dan VO2Max terhadap kemampuan pencak silat perguruan tapak suci kota palopo*. Pascasarjana.
- Ilyas, M. Bin, Suyudi, I., Mappanyungki, A. A., Dos Santos, H. A., & Hamzah, A. (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*.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincahan bulutangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*.
- Lubis, J., & Sukadiyanto. (2019). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat edisi ketiga. *Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset*.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2019). *Pencak Silat*. PT RajaGrafindo Persada.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Putra, R. T., Utomo, A. W., & Primiani, C. N. (2022). *Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga*. UNIPMA Press.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.