



ANALISIS MEKANIKA TENDANGAN T PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VI UPT SPF SD INPRES BERTINGKAT LABUANG BAJI

Syafirah Sultan¹, Rusli², Rahdan Rahman³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: pgg.syafirahsultan00128@program.belajar.id

² Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: ruslifik@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji

Email: rahdanrahman99@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2024

Revised; 03-04-2024

Accepted; 04-05-2024

Published; 25-05-2024

Abstrak

Penelitian ini merupakan metode deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat Gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian tersebut bertujuan untuk menganalisis mekanika gerak tendangan T pencak silat pada siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Objek penelitian ini berupa performa siswa dalam tendangan T, yang dapat digunakan untuk pengembangan pelatihan dan peningkatan kemampuan dalam teknik dasar tendangan. Instrumen penelitian menggunakan tes mekanika gerak tendangan T pencak silat. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Tingkat kemampuan mekanika pola gerak tendangan T pada siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji masuk dalam kategori cukup, dengan nilai rerata atlet putra 37.10 poin dan atlet putri nilai rerata 37.10 poin.

Key words:

*Mekanika gerak,
tendangan T, Pencak
Silat.*

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarluaskan. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan Pendidikan (Budiman, 2021). Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah.

Pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek olahraga, aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari. Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan.

Mulai dari anak-anak sudah dimasukan diperguruan-perguruan pencak silat yang ada, orang tua yang tau akan peluang olahraga pencak silat. Kini pencak silat telah dijadikan wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas. Dalam pertandingan bela diri pencak silat terdapat beberapa perbedaan dengan cabang bela diri lainnya. Seorang pesilat saat bertanding dituntut menampilkan sikap pasang, pola langkah dengan kembangan, beberapa teknik serangan dan elakan yang kemudian kembali ke sikap pasang .

Salah satu teknik dalam beladiri adalah serangan, menggunakan kaki yang disebut tendangan, jika berhasil mengenai sasaran, tanpa terhalang tangkisan, elakan, tangkapan ataupun bantingan, maka akan mendapatkan poin 2. Tendangan merupakan serangan yang menghasilkan poin lebih banyak jika dibandingkan dengan pukulan, apabila berhasil mengenai lawan dengan bersih. Terdapat beberapa jenis tendangan dalam pencak silat, diantaranya adalah tendangan lurus, tendangan sabit dan tendangan T atau samping (Khalil & Hamdani, 2019).

Atlet pencak silat yang menjadi permasalahan saat melakukan latihan ialah tendangan T atau samping. Tendangan T adalah tendangan ke arah samping mengendalikan pinggul dengan menggunakan bantalan telapak kaki, untuk melakukan teknik tendangan T diperlukan kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang stabil. Namun kebanyakan yang terjadi pada beberapa atlet pencak silat hanya memiliki kekuatan pada tendangan tetapi kurang dalam tingkat kecepatan, karena kecepatan dalam tendangan T merupakan salah satu faktor terpenting untuk mendukung keberhasilan dalam melakukannya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di Lapangan UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji, Jln. Dr. Ratulangi No. 99 B, Melayu Kec. Mamajang, Kota Makassar Sulawesi Selatan 90133. Populasi yang digunakan yaitu seluruh siswa kelas VI. UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 sampel dengan teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes dengan memasukkan nilai yang ada dalam

T-skor formular yang sudah ada untuk memasukkan ke dalam norma-norma yang telah ada yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Teknik analisis data yang diperoleh dari tes mekanika gerak tendangan T pencak silat dengan menggunakan SPSS *versi 20.0 for windows*

NO.	TAHAP GERAKAN	INDIKATOR	NILAI				
			1	2	3	4	5
1.	Awalan (Sikap Pasang)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubuh menghadap ke samping dan kuda-kuda sedikit menekuk. ➤ Satu tangan merentang ke depan dan tangan satunya melindungi area dada. 					
2.	Posisi tubuh dan lintasan gerak kaki	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kaki tumpuan depan berputar 180°. ➤ Kaki diangkat dan ditekuk setinggi dada. ➤ Kelentukan pinggang dan gerak ayunan kaki diikuti dengan posisi tubuh yang condong miring. ➤ Posisi satu tangan menutup melindungi kemaluan dan tangan lainnya menutupi dada. 					
3.	Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posisi tubuh menyamping Dan lintasan tendangan lurus ke samping membentuk huruf T. 					

4.	Sasaran	➤ Perkenaan sasaran menggunakan pisau kaki dan kelentukan tungkai dapat mengenai area dada lawan.
5.	Akhir	➤ Setelah <i>impact</i> (perkenaan) pada sasaran, kaki ditarik dan kembali ke sikap pasang.

Table 1 Penilaian Acuan Norma

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis mekanika gerak tendangan T pencak silat secara keseluruhan dikatakan sesuai, namun masih terdapat fase yang perlu ditingkatkan yaitu pada fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki yang ditunjukkan dengan kategori hampir sesuai, dikarenakan lintasan ketika mengangkat kaki belum diangkat menutupi area dada yang disebabkan kelenturan pinggang yang kurang baik dan posisi tangan tidak melindungi area dada dan kemaluan. Pelaksanaan posisi tangan melindungi area dada dan kemaluan serta lintasan kaki diangkat setinggi dada penting dilakukan guna melindungi area dada dan menentukan momentum arah sasaran.

Siswa laki-laki yang memiliki mekanika gerak tendangan T pencak silat berada pada klasifikasi “Baik Sekali” berjumlah 0 siswa laki-laki persentase (0%), “Baik” 5 siswa laki-laki dengan persentase (50%), “Cukup” 2 siswa laki-laki dengan persentase (20%), “Kurang” sejumlah 3 siswa laki-laki dengan persentase (30%), “Kurang Sekali” sejumlah 0 siswa perempuan dengan persentase (0%). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37.10 masuk dalam kategori “cukup”.

Sedangkan untuk siswa Perempuan yang memiliki mekanika gerak tendangan T pencak silat berada pada klasifikasi “Baik Sekali” berjumlah 0 siswa perempuan persentase (0%), “Baik” 5 siswa perempuan dengan persentase (50%), “Cukup” 2 siswa perempuan dengan persentase (20%), “Kurang” sejumlah 3 siswa perempuan dengan persentase (30%), “Kurang

Sekali” sejumlah 0 siswa perempuan dengan persentase (0%). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37.10 masuk dalam kategori “cukup”

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis mekanika gerak tendangan T pencak silat pada siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu analisis mekanika gerak tendangan T pencak silat pada siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji terbagi dalam tiga fase, terjadi gerakan ekstension atau menendang ke sasaran. Jadi apabila lutut tidak diangkat atau terjadi impuls maka momentum yang akan dihasilkan tidak akan berarti atau dengan kata lain tendangan tersebut akan menjadi mengayun. Posisi tubuh siswa ketika mengangkat kaki belum terlalu memiliki kelentukan pinggang yang baik sehingga ayunan angkatan kaki belum menutupi dada. Pada gerakan ini diikuti dengan posisi tubuh siswa yang condong miring untuk menjaga keseimbangan tubuh. Posisi tangan pada tahap ini yaitu tangan melindungi area dada dan satu tangan lainnya melindungi kemaluan. Sejak saat ini pesilat memiliki kesan bahwa selalu siap untuk mengantisipasi serangan lawan. siswa tidak melakukannya. Siswa hanya fokus terhadap tendangannya saja. Tangan siswa terbuka dan tidak menutupi area dada dan kemaluan sehingga menyebabkan lawan lebih leluasa dalam melakukan serangan.

Kesesuaian gerak fase keseimbangan, gerak keseimbangan adalah kedinamisan postur tubuh untuk mencegah seseorang terjatuh. Gerakan keseimbangan tendangan T adalah perpaduan antara gerakan tungkai, kaki tumpuan dan posisi badan. menurut (Arif et al., 2021) menyatakan bahwa keseimbangan pada gerakan tendangan samping (T) terjadi bila titik berat badan yang terletak antara ruas pinggang dan tulang kemudian terproyeksikan pada bidang tumpuannya yaitu salah satu kaki yang menjadi bidang tumpuan saat melakukan tendangan T. Oleh karena itu, saat melakukan tendang samping, pesilat harus mempertahankan titik berat badannya agar terproyeksi pada kaki bidang tumpunya, karena bila titik keseimbangannya condong ke depan atau pun ke belakang maka tidak akan terjadi keseimbangan. Untuk gerak keseimbangan dalam tendangan T diawali dari kaki tumpuan dan dilanjutkan dengan gerakan tungkai menendang lurus ke arah sasaran disertai posisi badan yang condong kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh. Pada saat melakukan tendangan, gerakan kaki harus bersamaan dengan badan yang ikut condong kesamping sehingga bentuk tubuh saat melakukan tendangan seperti membentuk huruf T. siswa telah melakukannya dengan sangat sesuai.

Kesesuaian gerak fase perkenaan (impact) pada sasaran, ketika melakukan gerak tendangan, gerakan perkenaan kaki ketika menendang berasal dari tungkai. Waktu tungkai melakukan tendangan, usahakan posisi tungkai lurus, sama halnya yang dilakukan oleh siswa. Tendangan menggunakan kaki bagian luar (pisau kaki) dengan arah sasarannya adalah mengenai area dada lawan. Untuk dapat tepat mengenai area dada lawan, harus memiliki kelentukan tungkai yang sangat baik. siswa melakukan dengan tepat, tendangan dengan bagian luar (pisau kaki) tepat mengenai dada lawan, namun masih ada siswa yang menendang perkenaannya menggunakan bagian telapak kaki, akibatnya dapat mengurangi momentum dorongan pada lawan dan eksplorasi tenaga kurang maksimum. (Simbolon et al., 2020), “tendangan T memiliki kelebihan; jangkauan lebih panjang, jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, eksplorasi tenaga bisa maksimum”.

Kesesuaian gerak fase akhir tendangan T, diakhiri dengan kembalinya posisi tubuh ke fase awal, seperti halnya fase sikap awal (sikap pasang). Posisi akhir dari tendangan T harus dengan posisi kaki melakukan kuda-kuda dan tangan merentang ke depan dan tangan lainnya melindungi area dada yang bertujuan untuk mengantisipasi serangan lawan. Apabila setelah melakukan tendangan T dan tidak kembali ke sikap pasang, akibatnya lawan dapat melakukan serangan balik dan menciptakan poin susulan. Pada fase ini, terkadang pesilat masih lalai.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mekanika gerak tendangan T pada siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bertingkat Labuang Baji berada pada kategori cukup.

Saran

Berdasarkan penelitian tentang mekanika gerak dan kecepatan tendangan T pencak silat, peneliti berusaha memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru Penjasorkes dalam pembelajaran teknik dasar tendangan T pencak silat sebaiknya lebih kreatif dalam penggunaan alat modifikasi dan media pembelajaran sehingga dapat meningkatkan partisipasi dan sikap atlet serta meningkatkan kemampuan teknik dasar Tendangan T dengan baik.

2. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat hendaknya memperhatikan teknik tendangan T karena sangat penting dalam melakukan pertandingan dan menambah metode latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan teknik dasar tendangan T pencak silat.
3. Bagi siswa agar memperhatikan dengan baik Teknik dasar tendangan T pencak silat melalui youtube dan media yang ditampilkan oleh pelatih, terutama pada saat diberikan instruksi oleh guru olahraga dalam melakukan tendangan T.

Peneliti lainnya diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan acuan dalam melaksanakan penelitian berikutnya dan dapat memaksimalkan upaya peningkatan pembelajaran teknik dasar tendangan T pada atlet pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amroin, Y. S., & Indahwati, N. (2021). Peningkatan Keterampilan Tendangan Dalam Pencak Silat Melalui Variasi Gerak Dasar “T” dan Tendangan Depan Pada Siswa Kelas V SDN Pinggir Papas 1. *JISIP (Jurnal Ilmu Tendangan Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 282–287. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2084>
- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Damhil Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>
- Budiman, A. (2021). Implementasi Media Audio Visual terhadap Hasil Tendangan T pada Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 134–140. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3616>
- Candra, J. (2021). Pencak Silat. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Gambar pecing. Diakses dari https://my-best.id/search_contents?q=pecing. Diunduh pada tahun 2023.
- Khalil, M., & Hamdani. (2019). Pengaruh Modifikasi Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan T Pencak Silat. *Pendidikan Pendidikan Jasmani*, 07(03), 61–65.
- Lijan, S. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Muhtar, T. (2020). Pencak Silat. Sumedang: UPI Sumedang Press.

- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100.
- Rahmat, Z. (2022). TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DIKLAT BINAAN DISPORA ACEH TAHUN 2018. 1, 68–84.
- Sasmita, K., Barlian, E., & Padli, P. (2023). Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia. *Journal on Education*, 5(2), 2869–2880. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.935>
- Simbolon, P. P., Purnomo, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Tali Dalam Latihan Terhadap Teknik Dasar Tendangan T. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1–8.