

# Analisis Keterampilan Teknik Tendangan T Pencak Silat pada Santri Pondok Pesantren

Edo Yuliandra Pratama<sup>1\*</sup>, Anggil Jufinda<sup>2</sup>, Aldi Sabriyanto<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh, Indonesia<sup>123</sup>

Correspondence author : edoyuliandra06@gmail.com<sup>1</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi keterampilan gerak teknik tendangan T dalam pencak silat, fokusnya pada fase sikap awal, posisi tubuh, lintasan gerak kaki, keseimbangan, perkenaan pada sasaran, dan fase akhir tendangan. Dilakukan di PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik, melibatkan 15 siswa putra berusia 12-15 tahun. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata dari analisis gerak teknik tendangan T adalah 4,4, dengan kriteria "Sesuai". Fase-fase tendangan, seperti awal, posisi tubuh, lintasan gerak kaki, keseimbangan, perkenaan pada sasaran, dan fase akhir, semuanya masuk dalam kategori "Sesuai" atau "Sangat Sesuai", dengan skor total tertinggi adalah pada fase akhir tendangan. Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi siswa dan pelatih pencak silat. Diinginkan agar mereka dapat meningkatkan dan memperbaiki teknik dasar tendangan T, yang diyakini akan mendukung peningkatan prestasi dalam olahraga pencak silat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan panduan yang berguna bagi pengembangan keterampilan dalam cabang olahraga ini.

**Kata kunci :** Keterampilan; Tendangan T

## *Analysis of Pencak Silat T Kick Technique Skills at Santri Islamic Boarding School*

### ABSTRACT

*This study explores the movement skills of the T kick technique in pencak silat, focusing on the initial posture phase, body position, footwork trajectory, balance, hit on target, and the final phase of the kick. Conducted at PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik, involving 15 male students aged 12-15 years. The method used is quantitative descriptive, with sampling using purposive sampling. The results showed that the average score of the motion analysis of the T-kick technique was 4.4, with the criterion "Appropriate". The kick phases, such as start, body position, footwork trajectory, balance, hit on target, and final phase, all fall into the "Conforming" or "Very Appropriate" categories, with the highest total score being in the final phase of the kick. This research has important implications for martial arts students and trainers. It is desirable that they can improve and improve the basic technique of T kicks, which is believed to support the improvement of achievements in the sport of martial arts. As such, this study provides useful guidance for skill development in this sport.*

**Keywords:** Skills; T kick

 [https://doi.org/10.25299/ijsh.XXXX.volX\(X\).XXXX](https://doi.org/10.25299/ijsh.XXXX.volX(X).XXXX)

Copyright © 2024 Edo Yuliandra Pratama, Anggil Jufinda, Aldi Sabriyanto

OPEN ACCESS



## PENDAHULUAN

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia, yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang, maka seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas manusia Indonesia yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani guna pembangunan bangsa. Sumber daya manusia yang berkualitas diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang berkepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional.

Olahraga pada dasarnya merupakan kegiatan yang paling dekat dengan manusia. Sehingga penting bagi seseorang untuk memperhatikan kebutuhan berolahraga. Olahraga kini juga sudah berkembang hingga mencakup ke semua aspek kehidupan mulai dari gaya hidup atau *lifestyle*, rekreasi, kesehatan hingga ke tahapan olahraga prestasi. Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan Atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai

dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam undang undang RI No 3 tahun 2005 yang berbunyi "olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan Harkat dan martabat bangsa " (2005:12). Untuk mencapai prestasi dalam olahraga haruslah memiliki kerjasama yang baik dan serius serta berkesinambungan dalam segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga juga bertujuan untuk memperoleh prestasi tidak hanya sekedar bertujuan supaya mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani saja. Mengacu pada definisinya, aktivitas olahraga merupakan upaya seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan dan prestasi. Namun, tentu saja kesehatan manusia tidak hanya tergantung pada aktivitas olahraga tapi juga pada pola makan dan kebiasaan hidup sehari-hari (Nuril Ahmadi 2007: 17).

Peningkatan olahraga di Indonesia ditandai dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan, seperti diadakannya pertandingan baik itu di tingkat kota, daerah, provinsi, nasional, bahkan internasional. Pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin. Untuk menciptakan generasi-generasi muda yang mandiri, sportif, dan berprestasi serta berpotensi untuk mengharumkan nama bangsa (Jufinda, 2021). Sekolah adalah lembaga untuk siswa atau pengajaran siswa/murid dibawah pengawasan guru. Sebagian besar negara memiliki sistem pendidikan formal yang umumnya wajib. Sedangkan Pondok Pesantren sebagai lembaga pendidikan tertua yang juga sebagai cikal bakal dari sistem pendidikan Islam khas yang masih tetap dilestarikan hingga saat ini. Lembaga pendidikan Islam ini mulai dikenal setelah masuknya Islam di Indonesia pada abad ke VII, tetapi keberadaan dan perkembangannya baru populer pada abad ke XVI. Sejak saat itu mulai tersebar lembaga-lembaga pendidikan yang mengatasnamakan pesantren yang di dalamnya mengajari perihal peribadatan (a'malul yaumiyah) hingga pengetahuan agama Islam secara luas mulai di bidang fiqih, aqidah, tasawuf, hingga menjadi pusat penyiaran dakwah Islam. Pada zaman sekarang banyak sekali Pondok Pesantren yang dibangun salah satunya Pondok Pesantren yang ada di Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi, Tepatnya di Desa Tanjung Pauh Mudik, yang bernama Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik, yang didirikan pada awal Januari 2021 yang sekarang siswanya mencapai 20 orang dan untuk kelasnya sudah mencapai kelas 3 (tiga).

Pondok Pesantren santri tidak hanya fokus menghafal Al Quran dan belajar ilmu agama saja, tetapi ada juga Ekstrakurikuler, yang dimana dalam ajaran agama Islam, olahraga diperbolehkan sebagaimana yang disunnahkan oleh Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, yaitu seperti olahraga berenang, berkuda, memanah, berlari, beladiri dan lainnya. Dengan olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia yang sehat dan kuat. Karena untuk banyak beribadah dalam islam membutuhkan jiwa yang sehat dan kuat untuk melaksanakan ibadah seperti shalat, puasa, haji. Pondok Pesantren sangat mendorong para santri untuk mengikuti kegiatan olahraga, agar para santri dapat mengembangkan bakat atau potensi diri yang dimilikinya, mempererat persahabatan antar santri, serta untuk melepaskan kejenuhan para santri selama menimba ilmu di pondok pesantren. Salah satu *Ekstrakurikuler* yang ada di PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik yaitu olahraga beladiri pencak silat.

Olahraga pencak silat sendiri merupakan olahraga beladiri asli yang berasal dari Indonesia yang sudah diakui oleh dunia. Saat ini, pencak silat sendiri sudah dipertandingkan di berbagai ajang kompetisi olahraga nasional maupun internasional. Pencak silat sendiri tidak hanya sebagai suatu cabang olahraga, tetapi juga cerminan budaya Indonesia untuk mempertahankan diri dari bahaya - bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah atau nilai-nilai luhur, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015), pencak silat memiliki empat aspek utama. Pertama, aspek mental spiritual, yang bertujuan untuk membangun karakter dan kepribadian pesilat melalui disiplin dan

ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kedua, aspek seni, dimana pencak silat memiliki akar dalam budaya Indonesia yang kaya, dengan unsur-unsur tarian, musik, dan pakaian tradisional yang menghiasi gerakannya. Ketiga, aspek beladiri, di mana pencak silat dikenal dengan kontak fisik. Pesilat dilatih dalam teknik-teknik pukulan, tendangan, tangkisan, dan pengerahan dalam menyerang maupun bertahan. Terakhir, aspek olahraga, di mana kebugaran fisik menjadi pondasi utama bagi prestasi pesilat dalam berbagai kategori perlombaan, mulai dari tanding hingga kategori tunggal, ganda, dan regu. Keempat aspek ini membentuk keseluruhan esensi dari olahraga pencak silat, mencerminkan kekayaan budaya, kedisiplinan, keterampilan beladiri, dan kompetisi fisik yang menjadi ciri khas dari seni bela diri tradisional Indonesia ini.

Beladiri Pencak Silat di Indonesia pun memiliki ciri khas masing-masing di setiap daerahnya baik dari gerakan, pola jurus, bahkan senjata yang dipakai juga berbeda-beda. Selain itu, pencak silat juga mengajarkan penganutnya untuk menghindari keributan upaya untuk tidak melukai orang lain dan diharapkan untuk membangun silaturahmi. Pencak silat dibagi empat kategori menurut PB IPSI (2003:1) Bahwa pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori yaitu: kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda, dan kategori seni regu.

Keberhasilan seorang pesilat dapat dilihat dari kemampuan tekniknya serta mobilitasnya yang dimiliki oleh seorang pesilat semakin baik mobilitas maka ia akan mampu melakukan berbagai macam gerakan teknik dasar baik tendangan, pukulan, bantingan, dan guntingan dengan baik sehingga mempermudah perolehan nilai atau poin kemenangan. Selain itu, aspek psikis atau mental juga sangat diperlukan untuk menunjang penampilan seorang pesilat baik di dalam gelanggang maupun di luar gelanggang.

Seluruh serangan pada pencak silat, baik melalui pukulan, tendangan maupun bantingan yang akan dinilai adalah yang menggunakan pola langkah yang benar, bertenaga, ketepatan dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu perpaduan komponen seperti power, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan kecepatan dan dengan mobilitas yang sangat baik sangat berperan dalam menerapkan gerak teknik dasar pukulan, tendangan, maupun bantingan agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, pas sasaran dan bertenaga. Teknik tendangan dalam pertandingan pencak silat berada pada kategori tanding dan juga di kategori seni. Dari beberapa teknik serangan yang digunakan dalam sebuah pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan paling signifikan dalam sebuah pertandingan.

Erwin Setyo Kriswanto (2015: 73) menjelaskan bahwa tendangan T umumnya dipakai ketika melakukan teknik serang samping yang dapat ditujukan pada seluruh tubuh lawan. Tendangan dilaksanakan dengan memposisikan badan menyamping sejajar dengan lintasan tendangan yang lurus ke samping (menciptakan bentuk huruf "T"). alat serang tendangan T menggunakan pisau kaki. Dalam pelaksanaannya, tendangan T memiliki kelebihan dan kelemahan. Menurut Muhammad Dailami (2018), tendangan T memiliki kelebihan; jangkauan terhadap sasaran lebih leluasa, jarak antara kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, eksplorasi tenaga dapat lebih maksimal. Tendangan T juga cukup banyak dijadikan ciri khas dalam gaya bertarung oleh beberapa pesilat tetapi tidak terlalu dominan dipakai selama pertandingan. Dan kekurangan dari Tendangan T yaitu tendangan T sulit dilaksanakan untuk pertarungan jarak pendek, posisi menendang kurang menghadap lawan sehingga dapat kehilangan pandangan dan keseimbangan. Ketika kondisi itu dikategorikan rendah atau dikategorikan belum sempurna, maka pesilat tersebut tidak akan mudah mengayunkan tendangan dan juga tidak akan menghasilkan tendangan yang cepat dan bertenaga serta tepat pada sasaran dan tidak akan memperoleh poin.

Biomekanika berkaitan dengan ilmu mempelajari gerak tubuh, sehingga sangat penting digunakan dalam menganalisa suatu gerakan agar efektif dan efisien dalam menjalani suatu pertandingan. Tendangan dalam pencak silat sangat penting, maka dari itu perlu adanya analisis gerakan tendangan dalam pencak silat agar lebih efektif dan efisien. Penulis akan menganalisis atau mengamati salah satu teknik tendangan dalam pencak silat yaitu teknik tendangan T pada siswa Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik, dari fase sikap awalan (pasang), fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase gerak keseimbangan, fase perkenaan (*impact*) pada sasaran, dan fase akhir tendangan.

Disamping itu, berdasarkan hasil dari pengamatan yang dilakukan pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik terlihat bahwa terdapat hal yang menjadi perhatian khusus

peneliti yaitu kurangnya penguasaan teknik tendangan T, terdapat gerakan postur tubuh yang kurang baik, lintasan tendangan T masih kurang tepat dan perkenaan pada sasaran tendangan T yang kurang sesuai.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikaji diatas, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti permasalahan ini yaitu Analisis Keterampilan Teknik Tendangan T Pencak Silat, dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan gerak fase sikap awalan (pasang), fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase gerak keseimbangan, fase perkenaan (*impact*) pada sasaran, dan fase akhir tendangan pada teknik tendangan T pencak silat ditinjau dari segi kesesuaian dan dari hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dan siswa mampu meningkatkan teknik tendangan T dengan lebih baik untuk menunjang prestasi di cabang olahraga pencak silat.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat, faktual serta berkarakteristik yang berhubungan dengan gerakan tendangan T pencak silat pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan mengenai gerak tendangan T dan data-data yang didapat semata-mata bersifat deskriptif, maka dari itu tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, dan juga mempelajari implikasi. Sugiyono (2015: 207) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan menganalisis data melalui cara mendeskripsikan data yang dikumpulkan dengan sebagaimana mestinya tanpa memiliki maksud menciptakan kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survei* tes.

Peneliti melakukan penelitian gerakan teknik tendangan T guna mendapatkan gambaran yang sistematis, objektif, dan akurat tentang peristiwa- peristiwa, pola, gejala, dan hubungan berdasarkan analisis gerak tendangan T. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik yang berjumlah 20 orang siswa putra. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174) mengemukakan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi”. Kemudian menurut pendapat M.E. Winarno (2013: 84) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki sampel. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik yang mengikuti latihan pencak silat yang berjumlah 15 orang siswa putra. Sehingga teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Purposive Sampling* yang ditentukan berdasarkan pertimbangan tertentu berdasarkan siswa yang aktif mengikuti latihan pencak silat.

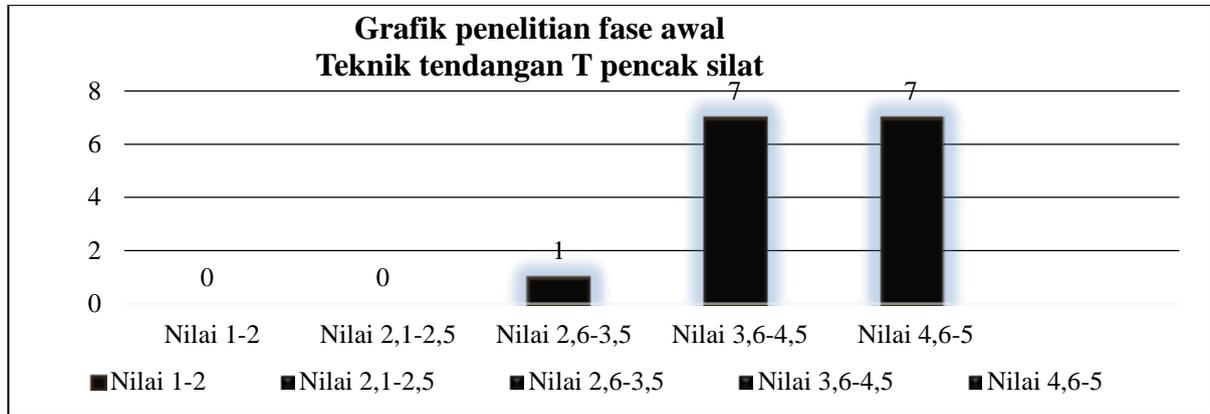
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes berdasarkan tabel indikator kesesuaian gerak melakukan teknik tendangan T dalam olahraga pencak silat. Adapun yang akan dinilai yaitu fase sikap awal (passang), fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase keseimbangan, fase perkenaan (*impact*) pada sasaran, dan fase akhir tendangan. Berikut ini adalah hasil data setiap fase pada teknik tendangan T pencak silat yang diperoleh dari tes yang telah dilaksanakan, selengkapnya bisa dilihat pada lampiran.

Tabel 1 Data Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Awal

NO	Nilai Pada Fase Awal	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	1-2	0	Tidak Sesuai
2.	2,1-2,5	0	Kurang Sesuai
3.	2,6-3,5	1	Hampir Sesuai
4.	3,6-4,5	7	Sesuai
5.	4,6-5	7	Sangat Sesuai

Nilai yang diperoleh pada fase awal teknik tendangan T pencak silat sebanyak 1 (satu) orang siswa mendapatkan nilai 2,6-3,5 masuk dalam kategori Hampir Sesuai, 7 (tujuh) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 7 (tujuh) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil penilaian teknik tendangan T pencak silat pada fase awal tampak pada gambar sebagai berikut:

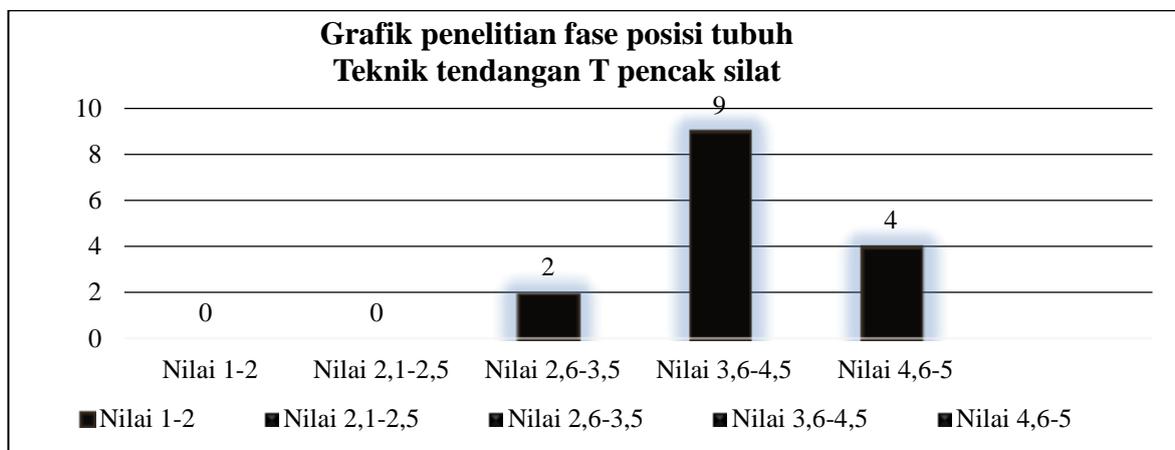


Gambar 1 Grafik Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Awal

Tabel 2 Data Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Posisi Tubuh

No	Nilai Pada Fase Posisi Tubuh	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	1-2	0	Tidak Sesuai
2.	2,1-2,5	0	Kurang Sesuai
3.	2,6-3,5	2	Hampir Sesuai
4.	3,6-4,5	9	Sesuai
5.	4,6-5	4	Sangat Sesuai

Nilai yang diperoleh pada fase posisi tubuh teknik tendangan T pencak silat sebanyak 2 (dua) orang siswa mendapatkan nilai 2,6-3,5 masuk dalam kategori Hampir Sesuai, 9 (sembilan) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 4 (empat) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil penilaian teknik tendangan T pencak silat pada fase posisi tubuh tampak pada gambar sebagai berikut:

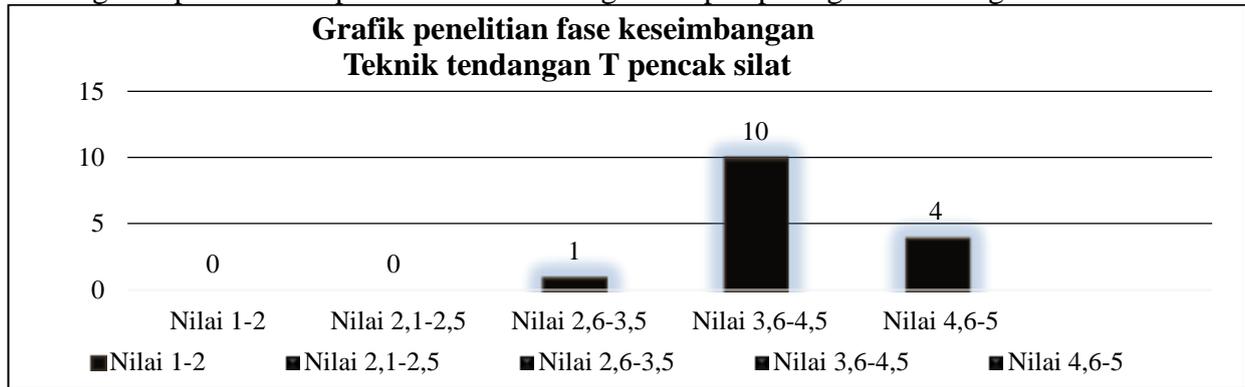


Gambar 2 Grafik Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Posisi Tubuh

Tabel 3 Data Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Keseimbangan

No	Nilai Pada Fase Keseimbangan	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	1-2	0	Tidak Sesuai
2.	2,1-2,5	0	Kurang Sesuai
3.	2,6-3,5	1	Hampir Sesuai
4.	3,6-4,5	10	Sesuai
5.	4,6-5	4	Sangat Sesuai

Nilai yang diperoleh pada fase keseimbangan teknik tendangan T pencak silat sebanyak 1 (satu) orang siswa mendapatkan nilai 2,6-3,5 masuk dalam kategori Hampir Sesuai, 10 (sepuluh) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 4 (empat) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam ketegori Sangat Sesuai. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil penilaian teknik tendangan T pencak silat pada fase keseimbangan tampak pada gambar sebagai berikut:

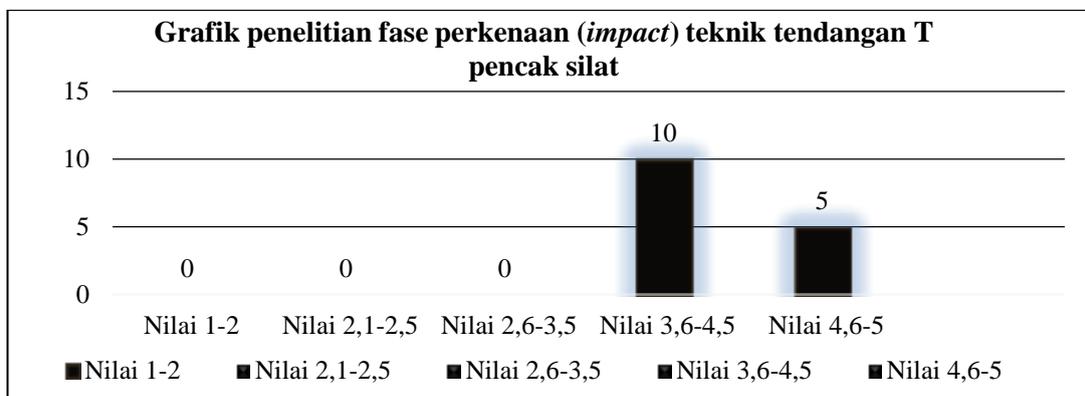


Gambar 3 Grafik Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Keseimbangan

Tabel 4 Data Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Perkenaan (Impact)

NO	Nilai Pada Fase Perkenaan (Impact)	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	1-2	0	Tidak Sesuai
2.	2,1-2,5	0	Kurang Sesuai
3.	2,6-3,5	0	Hampir Sesuai
4.	3,6-4,5	10	Sesuai
5.	4,6-5	5	Sangat Sesuai

Nilai yang diperoleh pada fase perkenaan (impact) teknik tendangan T pencak silat sebanyak 10 (sepuluh) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 5 (lima) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam ketegori Sangat Sesuai. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil penilaian teknik tendangan T pencak silat pada fase perkenaan (impact) tampak pada gambar sebagai berikut:

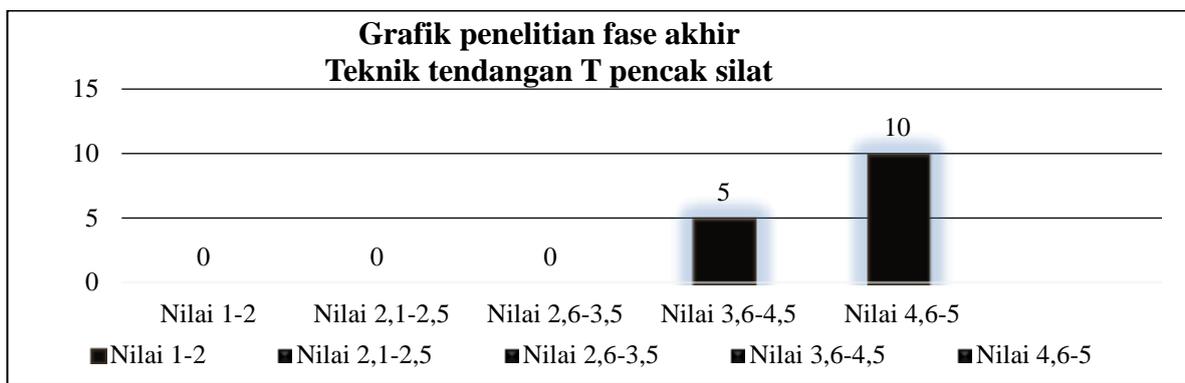


Gambar 4 Grafik Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Perkenaan (Impact)

Tabel 5 Data Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Akhir

NO	Nilai Pada Fase Akhir	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	1-2	0	Tidak Sesuai
2.	2,1-2,5	0	Kurang Sesuai
3.	2,6-3,5	0	Hampir Sesuai
4.	3,6-4,5	5	Sesuai
5.	4,6-5	10	Sangat Sesuai

Nilai yang diperoleh pada fase akhir teknik tendangan T pencak silat sebanyak 5 (lima) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 10 (sepuluh) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam ketegori Sangat Sesuai. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil penilaian teknik tendangan T pencak silat pada fase akhir tampak pada gambar sebagai berikut:



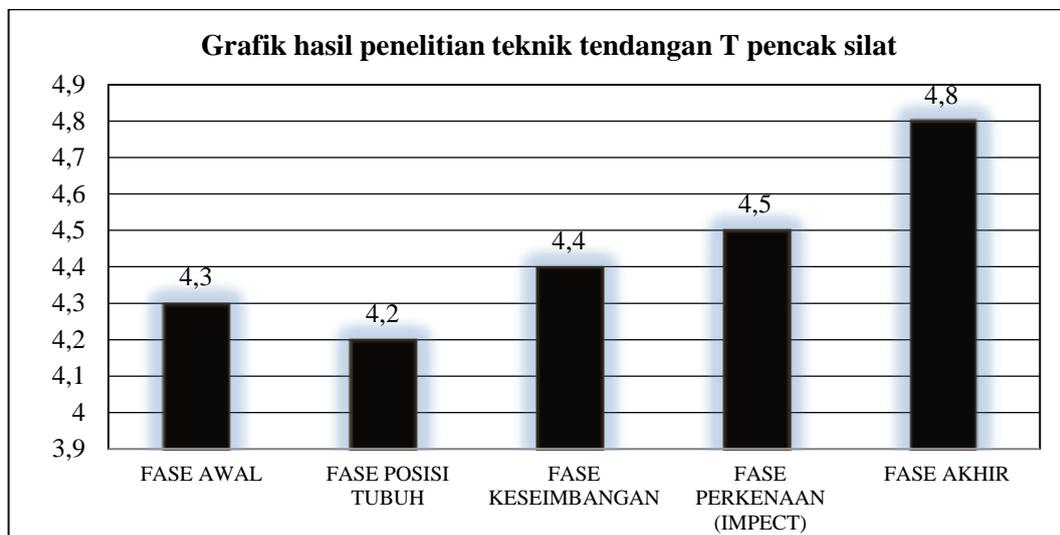
Gambar 5 Grafik Penilaian Teknik Tendangan T Pencak Silat Pada Fase Akhir

Berikut ini adalah hasil data keseluruhan yang diperoleh dari tes yang telah dilaksanakan, selengkapnya bisa dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6 Data Penilaian Keseluruhan Teknik Tendangan T Pencak Silat

Nama	Fase Awal	Fase Posisi Tubuh	Fase Keseimbangan	Fase Perkenaan (Impact)	Fase Akhir
1. Muhammad Faiz	3,6	3,8	4	4	4
2. Zhafran Arif	3,8	4,4	5	4	5
3. Arosid Mubarak	4,4	4,3	4	4	4
4. Dzaky Herliato	3,5	3,4	4	4	5
5. Deva Agus Putra	3,7	3,5	3	4	4
6. Mikel Karaban	5	5	4	5	5
7. M. Alif Alfikri	5	4,8	5	5	5
8. M. Adly Dibty	3,7	4,2	4	4	5
9. Febrian Rofiq	5	5	5	5	5
10. M.Gioza	5	4	4	4	5
11. M. Rasyid	3,7	4	4	5	4
12. M. Hafizul	4,7	4,1	4	5	4
13. Affil Al Faruq	5	4	4	4	5
14. M. Alim	5	4,8	5	4	5
15. M. Zaidul	4,4	3,8	4	4	5
<b>Nilai Rata-Rata</b>	4,3	4,2	4,4	4,5	4,8
<b>Kategori</b>	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
<b>Total Rata- Rata Keseluruhan</b>	<b>4,4</b>			<b>Sesuai</b>	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil penelitian analisis keterampilan teknik tendangan T pencak silat pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 6 Grafik Analisis Keterampilan Teknik Tendangan T Pencak Silat

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa hasil penilaian analisis keterampilan teknik tendangan T pencak silat pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik berada pada kategori Sesuai dengan rincian penilaian yaitu pada fase sikap awal (pasang) memperoleh skor keseluruhan 4,3 masuk dalam kategori Sesuai, fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki memperoleh skor keseluruhan 4,2 masuk dalam kategori Sesuai, fase keseimbangan memperoleh skor keseluruhan 4,4 masuk dalam kategori Sesuai, fase perkenaan (impact) pada sasaran memperoleh skor keseluruhan 4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan fase akhir tendangan memperoleh skor keseluruhan 4,8 masuk dalam kategori Sangat Sesuai. Total rata-rata keseluruhan keterampilan teknik tendangan T pada setiap fase yang dilakukan oleh siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik memperoleh total skor 4,4 kategori "Sesuai".

Pengambilan data ini menggunakan data primer, dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik tendangan T pencak silat ditinjau dari segi kesesuaiannya pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik.

Dari hasil penelitian ini terdapat 5 (lima) fase saat melakukan teknik tendangan T diantaranya, yaitu fase awal, fase posisi tubuh, fase keseimbangan, fase perkenaan (*impact*), dan fase akhir, adapun pada fase awal memperoleh nilai rata-rata 4,3 masuk dalam kategori Sesuai, dan dari 15 siswa, 1 (satu) orang siswa mendapatkan nilai 2,6-3,5 masuk dalam kategori Hampir Sesuai, 7 (tujuh) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 7 (tujuh) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai.

Fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki memperoleh nilai rata-rata 4,2 masuk dalam kategori Sesuai, dan dari 15 siswa, 2 (dua) orang siswa mendapatkan nilai 2,6-3,5 masuk dalam kategori Hampir Sesuai, 9 (sembilan) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 4 (empat) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai.

Fase keseimbangan memperoleh nilai rata-rata 4,4 masuk dalam kategori Sesuai, dan dari 15 siswa, 1 (satu) orang siswa mendapatkan nilai 2,6-3,5 masuk dalam kategori Hampir Sesuai, 10 (sepuluh) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 4 (empat) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai.

Fase perkenaan (*impact*) pada sasaran memperoleh nilai rata-rata 4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan dari 15 siswa, 10 (sepuluh) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 5 (lima) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai.

Fase akhir tendangan memperoleh nilai rata-rata 4,8 masuk dalam kategori Sangat Sesuai, dan dari 15 siswa, 5 (lima) orang siswa mendapatkan nilai 3,6-4,5 masuk dalam kategori Sesuai, dan 10 (sepuluh) orang siswa mendapatkan nilai 4,6-5 masuk dalam kategori Sangat Sesuai.

Dari hasil penelitian ini diharapkan siswa mengetahui dan mampu memahami indikator- indikator keterampilan teknik tendangan T yang baik dan benar. Dengan demikian, kiranya siswa mampu meningkatkan perbaikan gerakan dari kesesuaian gerak teknik tendangan T dari kategori Sesuai menjadi Sangat Sesuai. Adapun yang perlu ditingkatkan lagi yaitu pada fase awalan (*pasang*) dan fase posisi tubuh & lintasan gerak kaki dikarenakan di 2 (dua) fase tersebut masih terdapat sebagian siswa yang kurang menguasainya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, keterampilan teknik tendangan T pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik dievaluasi dari segi kesesuaiannya. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, setiap fase teknik tendangan T memperoleh skor rata-rata yang cukup tinggi. Fase sikap awal (*pasang*), fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase keseimbangan, fase perkenaan pada sasaran, dan fase akhir tendangan masing-masing masuk dalam kategori "Sesuai" atau "Sangat Sesuai". Total rata-rata skor keseluruhan dari ke lima fase adalah 4,4, menunjukkan bahwa gerakan teknik tendangan T dapat dikatakan sesuai dengan standar yang diharapkan. Meskipun secara keseluruhan gerakan teknik tendangan T dinilai sesuai, masih terdapat beberapa fase yang perlu ditingkatkan. Fase awalan (*pasang*) dan fase posisi tubuh & lintasan gerak kaki perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Fase awalan merupakan langkah awal dalam memulai serangan atau bertahan, sehingga penting bagi siswa untuk memperbaiki gerakan awalan agar efektif dan tidak memberikan celah kepada lawan. Sementara itu, pada fase posisi tubuh & lintasan gerak kaki, ditemukan bahwa ketinggian angkatan kaki belum optimal, disebabkan oleh kurangnya kelenturan pinggang dan posisi tangan yang tidak melindungi area dada dan kemaluan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memperbaiki posisi tangan untuk melindungi area vital dan meningkatkan ketinggian angkatan kaki agar gerakan menjadi lebih efektif dan akurat. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi untuk fokus pada perbaikan fase awalan (*pasang*) dan fase posisi tubuh & lintasan gerak kaki guna meningkatkan kualitas teknik tendangan T pada siswa PonPes Tahfidzul Qur'an Permata Nusantara Madani Tanjung Pauh Mudik. Perbaikan ini diharapkan dapat meningkatkan nilai atau poin yang diperoleh siswa serta meningkatkan perlindungan diri saat bertanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Andika, T., & Wahyudi, H. (2020). Analisis Teknik Kemenangan Wewey Wita Kelas B Putri Dalam Pertandingan Pencak Silat Asian Games 2018. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*.
- Dr. Johansyah Lubis & Hendro.W. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. (E-Book)
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3) (Jurnal).
- Erwin Setyo. K. (2015). *Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat*.
- Fitri Diana., Dr. Sukendro. (2020). *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*.
- Haiqal, M. F. (2022). Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Putra Koni Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 88-93.

- Hidayat, T., Rizal, A. S., & Fahrudin, F. (2018). Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 461-472.
- Jufinda, A. (2020). Analisis Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Di Kecamatan Tanah Cokok Kabupaten Kerinci. *Edu Research*, 1(3), 19-24. (Jurnal).
- Lucius, R. L., & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*, 1(1), 10-16.
- Muhtar, T. (2020). Pedoman Teknik Dan Taktik Pertandingan Olahraga Pencak Silat.
- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141-147.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(2), 92-100.
- Prianto, A. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlit Pencak Silat IKSPI Cabang Siak .Doctoral Dissertation,(Skripsi) Universitas Islam Riau.
- Raufi, A. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Inkuiri Dan Komando Terhadap Keterampilan Gerak Dasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2191-2198.
- Septian Eka Pratama, S., RURUH, A. B., & RENDHITYA, P. (2021). Keterampilan Gerak Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Patianrowo Kabupaten Nganjuk Doctoral Dissertation, (Jurnal) Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Sinaga, F. R. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada SMP IT Darul Fikri Tanjung Balai Tahun 2020 Doctoral Dissertation, (Jurnal).Universitas Negeri Medan.
- Sugiyono (2015 : 207). *Metedologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*.
- Thohir, K. (2017). Kurikulum Dan Sistem Pembelajaran Pondok Pesantren Salafi Di Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. *Jurnal Analytica Islamica*, 6(1), 11-21.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Olahraga Prestasi.
- Utami, W. F. (2014). Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Utina, J. H. (2012). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Beladiri Pencak Silat. (Skripsi), 1(831408092).
- Wirawan, K. S., Erwandi, R., & Syafutra, W. (2022). Analisis Kesulitan Melakukan Teknik Tendangan Sabit Dan Tendangan Samping (T) Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa SMK Yadika Lubuk Linggau. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(2), 144-150.