



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

### **Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T SMA Islam Al Azhar**

**Sudirman<sup>1</sup>, Muh. Adnan Hudain<sup>2</sup>, Muhammad Qasash Hasyim<sup>3</sup>, Retno Farhana Nurulita<sup>4</sup>, Muhammad Kamal<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: [qasash.hasyim@unm.ac.id](mailto:qasash.hasyim@unm.ac.id)

#### **ABSTRAK INDONESIA**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan T pada cabang olahraga pencak silat bagi siswa SMA Islam Al Azhar. Metode pelaksanaan program ini meliputi observasi, pelatihan, ceramah, demonstrasi, dan konsultasi. Observasi awal dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh peserta, khususnya dalam hal kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan teknik dasar tendangan T. Pelatihan ini dirancang secara sistematis dengan memberikan pemahaman teoretis melalui ceramah serta praktik langsung melalui demonstrasi dan sesi konsultasi individu. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan peserta, khususnya dalam aspek stabilitas tubuh, presisi, dan kekuatan tendangan. Sebanyak 80% peserta berhasil memperbaiki teknik tendangan T setelah mengikuti program ini, yang ditunjukkan melalui evaluasi praktik. Program ini juga memperkuat nilai-nilai sportivitas dan apresiasi terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis partisipasi, program ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan pencak silat di sekolah lain. Selain membekali siswa dengan keterampilan olahraga, program ini juga berkontribusi dalam pelestarian pencak silat sebagai bagian dari identitas budaya Indonesia.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, Tendangan T, Pelatihan.

#### **ABSTRACT ENGLISH**

This community service program aims to improve the skills of basic T kick techniques in pencak silat sports for students of Al Azhar Islamic High School. The methods of implementing this program include observation, training, lectures, demonstrations, and consultations. Initial observations were conducted to identify the needs and challenges faced by participants, particularly in terms of strength, speed, balance, and basic T kick techniques. The training was systematically designed by providing theoretical understanding through lectures as well as hands-on practice through demonstrations and individual consultation sessions. The results of the program showed significant improvements in participants' abilities, especially in the aspects of body stability, precision, and kicking power. As many as 80% of participants managed to improve their T-kick techniques after attending the program, as shown through practical evaluations. The program also strengthened the values of sportsmanship and appreciation of pencak silat as the nation's cultural heritage. With its structured and participation-based approach, the program is expected to become a model for pencak silat training in other

schools. In addition to equipping students with sports skills, the program also contributes to the preservation of pencak silat as part of Indonesia's cultural identity.

**Keywords:** Pencak Silat, T Kick, Training, Basic Skill

---

## **PENDAHULUAN**

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang memiliki akar budaya mendalam di Indonesia dan menjadi bagian integral dari sejarah kebangsaan. Seni bela diri ini tidak hanya dikenal di Indonesia, tetapi juga menyebar ke negara-negara lain seperti Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina bagian Selatan, dan Thailand bagian Selatan, seiring dengan penyebaran suku bangsa Melayu. Sebagai salah satu warisan budaya bangsa, pencak silat berkembang sesuai dengan situasi geografis, etnologi, dan perkembangan zaman yang dihadapi masyarakat. Di Indonesia, seni bela diri ini dinaungi oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi yang mengatur dan mengembangkan praktik pencak silat dalam berbagai bentuk, baik sebagai seni, olahraga, maupun bela diri. Pencak silat juga sering dikaitkan dengan latihan spiritual, terutama karena pada masa lampau seni ini diajarkan di surau-surau atau pesantren bersama dengan pelajaran agama.

Secara teknis, pencak silat mencakup keterampilan menyerang, menghindar, dan membela diri yang membutuhkan ketangkasan fisik dan mental. Mochamad Sajoto (1995) menyatakan bahwa pengembangan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari berbagai komponen yang harus berkembang secara menyeluruh untuk menunjang kemampuan bela diri. Salah satu bentuk pencak silat yang menonjol adalah kategori tanding, yang melibatkan dua pesilat dari kubu berbeda untuk bertanding langsung. Di Banten, tradisi pencak silat memiliki akar sejarah yang panjang, bahkan sebelum masa Islam. Berdasarkan serat Centhini, daerah di sekitar Gunung Karang, Pandeglang, telah dikenal sebagai pusat pembelajaran seni bela diri atau "paguron." Pada masa lalu, tradisi ini menjadi kebutuhan untuk melindungi diri dan kelompok dari ancaman kriminal di daerah terpencil.

Sebagai bagian dari budaya masyarakat Banten, pencak silat kerap dikaitkan dengan praktik debus, yaitu pertunjukan kekebalan tubuh terhadap api atau benda tajam yang menjadi simbol ketahanan fisik dan spiritual. Perkembangan pencak silat di era modern semakin terintegrasi dengan unsur seni, olahraga, dan hiburan. Penggabungan

pencak silat dengan pertunjukan debus merupakan bentuk inovasi yang menonjolkan nilai estetika tanpa meninggalkan akar tradisi. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat tidak hanya sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai identitas bangsa yang mampu beradaptasi dengan perubahan zaman.

Tendangan T merupakan salah satu teknik serangan dalam pencak silat yang menggunakan kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke depan. Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan tendangan ini meliputi tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, dengan posisi kaki lurus. Teknik ini efektif digunakan dalam serangan samping dengan sasaran utama di seluruh bagian tubuh lawan yang diperbolehkan untuk diserang, seperti perut dan dada bagian depan serta punggung bagian belakang yang dilindungi oleh body protector. Untuk menghindari cedera dan menjaga aturan pertandingan, serangan dengan tendangan T harus diarahkan hanya pada area tubuh yang diizinkan, seperti yang dijelaskan oleh Johansyah (2004) dan Pelawi (2022). Tendangan T telah menjadi teknik yang sering digunakan oleh atlet, terutama pada pertandingan tingkat internasional seperti Asian Games, karena memiliki potensi besar dalam meraih poin.

Kemampuan melakukan tendangan T dengan efektif sangat dipengaruhi oleh kebugaran fisik atlet. Komponen kebugaran fisik yang relevan meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, dan kelentukan. Tanpa keseimbangan yang baik, pesilat sering kali kehilangan stabilitas setelah melakukan tendangan, sehingga memungkinkan terjadinya goyangan atau bahkan jatuh. Selain itu, kekuatan otot tungkai memainkan peran penting dalam memastikan tendangan memiliki kecepatan dan daya dorong yang optimal. Namun, banyak pesilat yang menghadapi tantangan dalam mencapai kombinasi sempurna antara kecepatan dan kekuatan, yang berisiko membuat tendangan mereka mudah dihindari atau bahkan dikontra oleh lawan.

Dalam praktiknya, tendangan T membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang sikap dasar permainan bawah. Menurut Atok Iskandar (1996), terdapat lima sikap duduk dalam pencak silat, yaitu duduk biasa, sila, trapsila/mengorak sila, simpuh, dan sempok/depok. Sikap ini menjadi dasar untuk melatih stabilitas dan keseimbangan tubuh sebelum melakukan tendangan. Oleh karena itu, pelatihan teknik tendangan T tidak hanya berfokus pada kecepatan dan kekuatan, tetapi juga pada stabilitas postur

tubuh dan koordinasi gerakan. Kombinasi pelatihan kebugaran fisik yang terarah dan teknik dasar yang tepat diharapkan dapat membantu atlet mengoptimalkan kemampuan mereka dalam melaksanakan tendangan T secara efisien di berbagai pertandingan.

Dengan perkembangan pencak silat sebagai cabang olahraga modern, tendangan T menjadi teknik yang terus dikembangkan baik dari sisi taktik maupun teknik pelaksanaannya. Selain melibatkan aspek fisik, keberhasilan tendangan T juga memerlukan pemahaman strategi yang matang untuk membaca situasi pertandingan dan respons lawan. Dengan pendekatan pelatihan yang holistik, tendangan T tidak hanya menjadi teknik serangan, tetapi juga menjadi bagian dari identitas pencak silat sebagai seni bela diri yang mengintegrasikan unsur kekuatan fisik, kecerdasan taktik, dan nilai budaya.

## **METODE**

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif berbasis pelatihan dengan metode observasi, sosialisasi, ceramah, demonstrasi, dan konsultasi. Pelaksanaan kegiatan dirancang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa SMA Islam Al Azhar yang tergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat. Tahapan kegiatan dimulai dengan melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan teknik dasar tendangan T yang sering dihadapi oleh peserta. Hasil observasi tersebut digunakan untuk merancang materi pelatihan yang relevan dan praktis.

Pelatihan dilaksanakan menggunakan metode ceramah untuk memberikan pemahaman teoritis tentang teknik dasar tendangan T, seperti posisi tubuh, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan. Selanjutnya, metode demonstrasi digunakan untuk mempraktikkan teknik secara langsung, di mana peserta dapat mengamati dan meniru gerakan yang diperagakan oleh pelatih. Proses ini didukung oleh sesi konsultasi individu maupun kelompok untuk memberikan umpan balik dan solusi terhadap kesulitan yang dihadapi oleh peserta.

Program ini juga mengutamakan penguatan keterampilan praktis melalui latihan intensif yang diarahkan untuk meningkatkan presisi, kekuatan, dan kecepatan tendangan. Dengan pendekatan ini, diharapkan para siswa dapat memperbaiki kualitas teknik dasar tendangan T secara bertahap, mulai dari pemula hingga tingkat lanjutan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membekali peserta dengan keterampilan

pencak silat yang lebih sempurna sehingga tendangan yang dihasilkan dapat mencapai sasaran secara efektif dan efisien.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Program pelatihan teknik dasar tendangan T pada cabang olahraga pencak silat di SMA Islam Al Azhar dilaksanakan dengan pendekatan berbasis partisipasi yang melibatkan siswa secara aktif. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tantangan dalam aspek kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, dan kecepatan tendangan. Dari total 30 peserta yang mengikuti program ini, 80% menunjukkan peningkatan signifikan dalam teknik tendangan T setelah mengikuti pelatihan, yang meliputi aspek ketepatan, kekuatan, dan kecepatan.

Kegiatan pelatihan terbagi menjadi tiga sesi utama: teori, praktik, dan evaluasi. Pada sesi teori, siswa diberi pemahaman mengenai dasar-dasar tendangan T, seperti posisi tubuh yang benar, peran otot tungkai, serta pentingnya keseimbangan. Selama sesi praktik, peserta melakukan demonstrasi tendangan dengan panduan langsung dari pelatih. Sesi evaluasi menunjukkan bahwa 24 dari 30 peserta mampu melakukan tendangan dengan posisi tubuh yang stabil dan kecepatan yang lebih baik dibandingkan sebelum pelatihan. Selain itu, umpan balik individu selama sesi konsultasi membantu siswa mengatasi kesalahan teknik spesifik.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan

## **PEMBAHASAN**

Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis ceramah, demonstrasi, dan konsultasi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kemampuan dasar tendangan T. Salah satu faktor utama keberhasilan program ini adalah pendekatan praktis yang memungkinkan siswa mempelajari teknik secara langsung dan menerima umpan balik yang konstruktif. Penekanan pada pengembangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kualitas tendangan yang dihasilkan.

Peningkatan kemampuan teknik tendangan T juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan yang terstruktur, di mana sesi praktik dan teori saling melengkapi. Metode demonstrasi tidak hanya membantu siswa memahami gerakan secara visual tetapi juga memotivasi mereka untuk meniru gerakan dengan lebih baik. Selain itu, konsultasi individu menjadi salah satu elemen kunci dalam memberikan solusi terhadap permasalahan spesifik, seperti posisi tubuh yang kurang stabil atau kecepatan tendangan yang masih rendah.

Program ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat meningkatkan keterampilan dasar pencak silat secara signifikan (Akkasse et al., 2016). Namun, tantangan yang masih dihadapi adalah konsistensi siswa dalam menjaga postur tubuh yang benar selama tendangan, terutama ketika mereka mulai merasa lelah. Oleh karena itu, pelatihan lanjutan yang berfokus pada daya tahan fisik dan koordinasi gerakan diperlukan untuk memastikan peningkatan berkelanjutan.

Dengan hasil yang dicapai, program ini dapat menjadi model bagi pelatihan pencak silat di sekolah lain. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengembangkan keterampilan teknik tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap nilai budaya dan sportivitas yang melekat pada pencak silat sebagai warisan budaya bangsa.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan program pelatihan teknik dasar tendangan T pada cabang olahraga pencak silat di SMA Islam Al Azhar telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam aspek kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan tendangan. Metode pelatihan berbasis ceramah, demonstrasi, dan konsultasi terbukti efektif dalam memberikan pemahaman teori yang mendalam serta kemampuan praktis yang terukur. Sebagian

besar peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketepatan dan kualitas tendangan, didukung oleh latihan intensif dan umpan balik individual yang diberikan selama program berlangsung.

Program ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang terstruktur dan partisipatif, di mana peserta aktif berlatih dan mengevaluasi kemajuan mereka. Selain peningkatan keterampilan teknis, kegiatan ini turut memperkuat nilai-nilai sportivitas dan pemahaman siswa terhadap pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya bangsa. Namun, untuk memastikan peningkatan berkelanjutan, diperlukan pelatihan lanjutan yang berfokus pada pengembangan daya tahan fisik dan konsistensi gerakan.

Program ini dapat dijadikan model pelatihan pencak silat di lingkungan sekolah lain, baik untuk pemula maupun tingkat lanjutan, guna mengoptimalkan keterampilan dasar dan mengintegrasikan nilai budaya dalam pembelajaran olahraga. Dengan demikian, pencak silat tidak hanya menjadi olahraga, tetapi juga sarana pembentukan karakter dan kebanggaan terhadap budaya Indonesia.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Islam Al Azhar yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Iskandar, A. (1996). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Johansyah. (2004). *Pencak Silat: Seni dan Olahraga Tradisional*. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).
- Mulyono, R. (2015). *Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya dan Media Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Pelawi, A. (2022). "Efektivitas Teknik Tendangan T dalam Pencak Silat". *Jurnal Olahraga Tradisional dan Budaya Nusantara*, 10(2), 145-153.
- Sajoto, M. (1995). *Kebugaran Jasmani dalam Olahraga Bela Diri*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Suroto, T. (2018). "Peran Pencak Silat dalam Pembentukan Identitas Budaya Bangsa". *Jurnal Kebudayaan Indonesia*, 15(3), 87-98.