



Survei Kemampuan Tendangan Sabit Atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM

Ricardo valentino Latuheru¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Alamat: Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: ricardo.valentino@unm.ac.id¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan sabit di kalangan atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM. Sabit kick adalah teknik dasar dalam pencak silat yang membutuhkan kekuatan kaki, fleksibilitas pinggul, koordinasi, dan akurasi. Penelitian menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif yang melibatkan 20 atlet aktif sebagai sampel, dipilih melalui total sampling. Indikator pengukuran termasuk kecepatan tendangan, akurasi, dan kekuatan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan skor rata-rata dan kategori kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan tendangan sabit atlet umumnya berada dalam kategori baik, dengan skor rata-rata 78,5 dari 100. Berdasarkan sebaran, 25% atlet dikategorikan sangat baik, 45% baik, 20% adil, dan 10% miskin. Temuan ini menunjukkan bahwa program pelatihan yang dilaksanakan di BKMF Pencak Silat FIKK UNM telah efektif dalam meningkatkan performa tendangan sabit, meskipun masih diperlukan peningkatan lebih lanjut dalam kekuatan dan konsistensi kaki

Kata Kunci: tendangan sabit, pencak silat, kemampuan, performa atlet, BKMF FIKK UNM.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang mengandung nilai-nilai seni, olahraga, dan bela diri (Hudain et al., 2024) Sebagai olahraga prestasi, pencak silat memiliki berbagai teknik serangan dan pertahanan yang harus dikuasai oleh setiap atlet, salah satunya adalah teknik tendangan sabit. Tendangan sabit adalah teknik menendang yang dilakukan dengan gerakan kaki melengkung dari luar ke dalam, dengan target di tubuh atau kepala lawan (Hasyim et al., 2024). Teknik ini membutuhkan koordinasi antara kekuatan otot kaki, fleksibilitas panggul, keseimbangan tubuh, dan kecepatan reaksi.

Menurut (Hasyim & lainnya, 2025) a Tendangan sabit adalah teknik menendang yang dilakukan dengan lintasan setengah lingkaran dari luar ke dalam menggunakan punggung kaki kaki. Tendangan ini memiliki efektivitas yang tinggi dalam menyerang bagian tubuh lawan, terutama sisi kepala atau tubuh. Menurut (WIBOWO, n.d.), keberhasilan tendangan

sabit ditentukan oleh tiga aspek utama, yaitu kecepatan gerakan, akurasi target, dan kekuatan otot kaki. Atlet yang memiliki daya ledak otot kaki yang tinggi biasanya memiliki kecepatan tendangan yang lebih baik.

Kemampuan tendangan sabit dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti kekuatan otot kaki, fleksibilitas panggul, keseimbangan, dan koordinasi (Kamarudin et al., 2023) Faktor psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri juga mempengaruhi kinerja tendangan. Selain itu, frekuensi pelatihan teknik dan beban latihan fisik yang direncanakan dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan tendangan sabit (Marlianto et al., 2018)

Dalam rangka pembinaan olahraga di tingkat universitas, BKMF (Badan Kegiatan Mahasiswa Fakultas) Pencak Silat FIKK UNM merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan teknis dan fisik mereka dalam pencak silat. Sebagai lembaga pembinaan, BKMF perlu melakukan evaluasi berkala terhadap keterampilan teknis dasar atlet, termasuk keterampilan tendangan sabit. Hal ini penting agar trainer dapat mengetahui sejauh mana efektivitas program pelatihan yang telah dilaksanakan dan bagian mana yang masih perlu ditingkatkan

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan tendangan sabit antar atlet. Beberapa atlet sudah mampu melakukan tendangan yang cepat dan tepat, sementara yang lain masih lemah dalam koordinasi dan kekuatan. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan survei sistematis untuk mengetahui gambaran kemampuan tendangan sabit atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM. Metode survei dalam olahraga digunakan untuk menggambarkan kondisi atau kemampuan atlet terhadap aspek-aspek tertentu (Morrisan & lainnya, 2012) Dalam pencak silat, survei kemampuan teknis dapat membantu pelatih menilai hasil pembinaan dan menentukan fokus latihan selanjutnya.

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang menuntut penguasaan teknik dasar secara optimal, salah satunya teknik tendangan sabit. Tendangan sabit memiliki peran penting dalam serangan karena menuntut kombinasi kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, dan akurasi. Penguasaan teknik ini sangat menentukan efektivitas atlet dalam pertandingan. Dalam konteks pembinaan di BKMF Pencak Silat FIKK UNM, kemampuan tendangan sabit menjadi salah satu aspek yang perlu dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitas program latihan yang diterapkan.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tendangan sabit, seperti kecepatan (Hasyim et al., 2024), daya ledak otot kaki, dan fleksibilitas panggul (Kamarudin et al., 2023), belum banyak penelitian yang secara khusus memetakan kemampuan tendangan sabit atlet pada tingkat perguruan tinggi, khususnya di lingkungan BKMF sebagai lembaga pembinaan mahasiswa. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menyoroti pengaruh latihan tertentu seperti pliometrik (Hasyim & lainnya, 2025) atau analisis teknik (Marlianto et al., 2018), namun belum menggambarkan kondisi aktual kemampuan atlet dalam konteks pembinaan universitas secara menyeluruh. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap berupa kurangnya data deskriptif mengenai level kemampuan tendangan sabit atlet BKMF FIKK UNM sebagai dasar evaluasi dan perbaikan program latihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: “Bagaimana tingkat kemampuan tendangan sabit atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM berdasarkan aspek kecepatan, akurasi, dan kekuatan?”

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan kemampuan tendangan sabit atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM melalui pengukuran kecepatan, akurasi, dan kekuatan tendangan, sehingga hasilnya dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan program latihan yang lebih tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menggambarkan tingkat kemampuan tendangan sabit atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM tanpa memberikan pengobatan atau intervensi. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet aktif BKMF Pencak Silat FIKK UNM yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi diambil sampelnya. Instrumen yang digunakan adalah uji kemampuan tendangan sabit, yang terdiri dari tiga indikator: Kecepatan Tendangan (detik): diukur dengan stopwatch untuk menilai waktu rata-rata 10 tendangan bulan sabit, Akurasi Tendangan (skor 1–5): dinilai berdasarkan kemampuan menendang target (target) pada titik tertentu, Kekuatan Tendangan (kg atau N): diukur menggunakan perangkat penangkap gaya (penendang target

sensor atau karung pasir dinamis). Data dianalisis secara deskriptif secara kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan kategori kemampuan (excellent , good, adequate, lack, dan very lacking).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan sabit atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM berdasarkan tiga indikator utama, yaitu kecepatan, akurasi, dan kekuatan tendangan. Pendataan dilakukan melalui uji langsung di lapangan latihan BKMF FIKK UNM yang melibatkan 20 atlet aktif dengan karakteristik usia antara 19–23 tahun dan masa latihan minimal 1 tahun.

Tabel 1. Hasil Kategori Kemampuan Tendangan Sabit.

Kategori Kemampuan	Jumlah Atlet	Persentase
Unggul	5	25%
Bagus	9	45%
Cukup	4	20%
Kurang	2	10%
Sangat Kurang	0	0%
Seluruh	20	100%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas atlet (45%) berada dalam kategori baik, sedangkan 25% atlet memiliki kemampuan yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM telah menguasai teknik tendangan sabit secara memadai. Namun, masih ada 20% atlet dalam kategori adil dan 10% dalam kategori miskin, yang menunjukkan perbedaan tingkat kemampuan antar individu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM, diperoleh gambaran umum bahwa kemampuan tendangan sabit atlet secara keseluruhan berada dalam kategori baik. Skor rata-rata skor total kemampuan tendangan sabit adalah 78,5 dari skala 100, yang mencerminkan penguasaan teknik dasar yang cukup baik dalam hal kecepatan, presisi, dan kekuatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

sebagian besar atlet memiliki kemampuan yang memadai untuk mengeksekusi tendangan sabit sesuai dengan teknik yang benar dan efisien.

Jika dilihat dari sebaran kategori kemampuan, terdapat 5 atlet (25%) yang berada di kategori sangat baik, 9 atlet (45%) kategori baik, 4 atlet (20%) kategori adil, dan 2 atlet (10%) kategori miskin. Tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori yang sangat kurang. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki performa teknis yang stabil, meskipun masih ada sejumlah kecil yang perlu ditingkatkan, terutama dari segi kekuatan dan kontrol keseimbangan saat melakukan ayunan kaki.

Hasil pengukuran pada setiap komponen menunjukkan bahwa aspek kecepatan tendangan memiliki nilai rata-rata 1,25 detik per tendangan, yang termasuk dalam kategori baik. Ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki daya ledak otot kaki dan reaksi gerakan yang cukup cepat. Dalam aspek akurasi tendangan, skor rata-rata 4,1 diperoleh dari skala 5 atau kategori baik, menunjukkan kemampuan mengarahkan tendangan ke target secara relatif konsisten. Sementara dari segi kick power, rata-rata yang diperoleh adalah 62,3 kg, yang berada dalam kategori cukup baik. Nilai ini menegaskan bahwa kekuatan otot kaki beberapa atlet masih perlu ditingkatkan untuk menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan lebih efektif dalam situasi pertandingan

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan yang dilaksanakan di BKMF Pencak Silat FIKK UNM telah cukup efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik tendangan sabit atlet. Namun, hasil survei juga mengungkapkan bahwa masih ada kesenjangan kemampuan yang signifikan antar individu, terutama pada atlet yang baru bergabung atau memiliki frekuensi latihan yang lebih rendah. Dengan demikian, perlu untuk menyesuaikan program pelatihan yang lebih spesifik, seperti penambahan latihan pliometri dan latihan kekuatan eksplosif, sehingga kemampuan semua atlet dapat ditingkatkan secara merata dan optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit atlet umumnya berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 78,5. Sebagian besar atlet telah menunjukkan penguasaan teknik tendangan sabit yang memadai dalam hal kecepatan, akurasi, dan

kekuatan. Distribusi hasil menunjukkan bahwa 25% atlet berada dalam kategori sangat baik, 45% baik, 20% adil, dan 10% buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa program pelatihan yang dilakukan oleh BKMF Pencak Silat FIKK UNM telah relatif efektif dalam mengembangkan kemampuan teknis atlet. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa komponen kekuatan masih perlu ditingkatkan, karena beberapa atlet menunjukkan kekuatan tendangan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang lain. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih menekankan latihan pliometrik dan kekuatan kaki untuk meningkatkan daya ledak tendangan sabit. Evaluasi rutin dan rencana pelatihan individual juga penting untuk memastikan pengembangan keterampilan yang merata di antara semua atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasyim, M. Q., Nurulita, R. F., & Hakim, H. (2024). Korelasi Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 204–208.
- Hasyim, M. Q., & others. (2025). The Effect of Plyometric Training on the Improvement of Sabit Kick Speed in Pencak Silat Athletes at SMA Negeri 2 Sinjai. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(2), 357–363.
- Hudain, M. A., Hasyim, M. Q., Nurulita, R. F., Kamal, M., & others. (2024). Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T SMA Islam Al Azhar. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 47–53.
- Kamarudin, K., Zulrafla, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66–73.
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179–185.
- Morrison, M. A., & others. (2012). *Metode penelitian survei*. Kencana.
- WIBOWO, Z. A. (n.d.). *ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SD ISLAM ANANDA TIRU KIDUL KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025*.