

## Analisis Kelincahan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat

Indra Hanafi<sup>1\*</sup>, Jeki Haryanto<sup>2</sup>, Juanda putra<sup>3</sup>, Kristian Burhan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu  
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email Korespondensi: [hanafiindra616@gmail.com](mailto:hanafiindra616@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kelincahan dalam pelaksanaan tendangan sabit pada atlet pencak silat di perguruan Empat Banding Budi Air Tawar. Kelincahan yang kurang optimal dalam melakukan tendangan sabit diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya pencapaian prestasi atlet. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kelincahan tendangan sabit sebagai dasar evaluasi performa dan perbaikan program latihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel terdiri dari 20 atlet putra dan putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kelincahan tendangan sabit yang telah dirancang untuk mengukur kecepatan dan ketepatan gerakan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan nilai dan distribusi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan tendangan sabit atlet berada pada kategori sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet telah memiliki dasar kemampuan kelincahan yang memadai, namun masih diperlukan peningkatan untuk mencapai performa yang lebih optimal. Sebaran data juga menunjukkan tingkat kemampuan yang relatif homogen antar atlet tanpa adanya perbedaan yang mencolok. Kesimpulannya, tingkat kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat di perguruan Empat Banding Budi Air Tawar berada pada kategori cukup. Hasil ini menegaskan perlunya pengembangan program latihan yang lebih terarah, khususnya dalam meningkatkan kelincahan, guna mendukung peningkatan kualitas teknik dan performa atlet dalam kompetisi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen guna menguji efektivitas metode latihan dalam meningkatkan kelincahan tendangan sabit.

**Kata kunci:** Pencak silat, tendangan sabit, kelincahan, performa gerak, evaluasi keterampilan.

### *Analysis of Crescent Kick Agility in Pencak Silat Athletes*

### ABSTRACT

*This study examined the level of agility in executing crescent kicks among pencak silat athletes from the Empat Banding Budi Air Tawar training center. Limited agility in crescent kick performance has been identified as one of the contributing factors to suboptimal competitive outcomes among these athletes. Therefore, this study aimed to provide an objective assessment of crescent kick agility as a basis*

*for performance evaluation and training improvement. A descriptive quantitative approach was employed. The sample consisted of 20 male and female athletes selected using purposive sampling. Data were collected using a standardized crescent kick agility test designed to measure the speed and precision of movement execution. The collected data were analyzed using descriptive statistical techniques to determine central tendencies and distribution patterns. The findings indicated that the overall level of crescent kick agility among the athletes fell within the excellent category. The results suggest that while athletes demonstrate a basic level of agility, there is still considerable room for improvement, particularly in achieving higher levels of performance consistency and movement efficiency. The distribution of scores also reflects relatively homogeneous performance levels among participants, with no extreme variations observed. In conclusion, the agility of crescent kick performance among pencak silat athletes at the Empat Banding Budi Air Tawar training center can be classified as moderate. These findings highlight the need for targeted training interventions focusing on agility enhancement to improve technical execution and competitive performance. Future studies are recommended to incorporate experimental designs to evaluate the effectiveness of specific training programs aimed at improving agility in pencak silat.*

**Keywords:** *pencak silat, crescent kick, agility, motor performance, skill assessment.*

## PENDAHULUAN

Olahraga secara umum adalah aktivitas fisik yang di lakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga adalah kondisi yang di perlukan secara logis, dan bisa di kondisikan dalam konteks atau teori yang menekankan nilai-nilai persaingan formal, dan memiliki keunggulan dalam kontes serta memiliki nilai-nilai prosedural yang berbasis aturan terkait dengan keadilan dan kesetaraan (Parry, 2023). Olahraga juga melatih skill yang dapat berbicara dalam bahasa atlet dan pelatih seperti mengakses komunitas bahasa tertentu dan oleh karena itu memanfaatkan hal yang meningkatkan harga diri (Burhan et al., 2025). Olahraga aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur untuk tujuan meningkatkan kebugaran jasmani (Jenny et al., 2017). Olahraga juga memiliki sifat universal atau umum, olahraga memiliki sifat universal yaitu bisa di akses oleh siapapun tanpa membedakan kebudayaan dan konseptual tidak melihat ras, suku, dan agama maupun warna kulit (Attali et al., 2022). Jadi olahraga bisa di lakukan oleh siapapun sebagai sarana untuk memenuhi tantangan sosial dengan membuatnya dapat di akses oleh siapapun, salah satu olahraga yang bersifat universal adalah pencak silat.

Pencak silat adalah seni beladiri yang banyak di temukan di asia seperti indonesia, malaysia, brunai, singapura, filipina, thailand. Pencak silat adalah seni bela diri tradisional di tampilkan secara solo atau sebagai duel dan di tampilkan secara seni pertunjukan atau seni pertarungan dan kadang-kadang menggunakan senjata seperti pedang dan belati (Kartomi, 2011). Pencak silat sudah di perkirakan ada sejak abad ke-7 masehi asal mula di temukannya pencak silat dalam “*asian journal of sport history & culture*” karya (Mulyana & Lutan, 2021) mengatakan pencak silat pertama kali di temukan di daerah kawasan provinsi riau saat zaman kerajaan sriwijaya. Pencak silat berkembang dari meniru gerakan hewan seperti, harimau, ular, dan burung elang lalu di kembangkan lagi dalam kemampuan berburu dan berperang. Pencak silat juga banyak di kembangkan sebagai latihan spritual di pesantren dalam penyebaran islam (Machmudi, 2024). Diindonesia banyak perguruan pencak silat berdiri baik itu silat nasional ataupun silat tradisional salah satu silat yang menganut silat nasional dan tradisional adalah perguruan pencak silat empat banding budi (Juanda putra, 2024).

Perguruan empat banding budi adalah aliran silat yang didirikan oleh Makmur di kota Padang, Provinsi Sumatera Barat tepatnya pada tanggal 7 Juni 1971 perguruan yang mengajarkan silat dan judo. Istilah “Empat Banding Budi” mencerminkan empat aspek latihan, pendidikan dalam perguruan, dengan budi pekerti, moral, akhlak sebagai aspek utama dalam mendidik generasi muda (Gultom et al., 2023). Dengan demikian, Empat Banding Budi lahir sebagai upaya: menjaga warisan budaya silat, memperkenalkan bela diri dengan nilai moral/etika, serta memberikan alternatif positif bagi pemuda agar tidak terjerumus ke hal-hal yang negatif (Hansyari et al., 2022). Perguruan ini awalnya bernama Patbanbu, singkatan dari Patah Banting Bunuh. Nama tersebut dianggap terlalu keras. Oleh karena itu, sekitar tahun 1973 perguruan mengubah arti akronim menjadi Empat Banding Budi. Sejak itu pula Makmur Hendrik memasukkan unsur paling penting ke dalam pelajaran Patbanbu, yaitu Budi pekerti.

Di dalam pencak silat terdapatnya teknik-teknik yang harus dipelajari dan terdapat kunci dasar pada setiap gerakannya (Sutopo & Munir, 2023). Latihan yang di lakukan pada tangan dan kaki membutuhkan teknik kecepatan dan kelincahan.

kecepatan atau yang sering disebut dengan *speed* merupakan kemampuan untuk bergerak secepat mungkin dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan melibatkan kemampuan menggerakkan seluruh tubuh atau sebagian tubuh dengan cepat, baik untuk berpindah tempat (gerak lokomotor) atau menggerakkan bagian tubuh seperti pukulan atau tendangan (Same et al., 2021). Kelincahan adalah hasil integrasi antara kemampuan fisik dan kemampuan merespons rangsangan secara cepat dan tepat. Pada intinya kelincahan dipengaruhi oleh kemampuan biomotorik yang terintegritas dan kondisi fisik serta psikologis seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Akmal, 2019).

Latihan yang dilakukan tersebut berperan penting dalam menghasilkan salah satu teknik dasar pada pencak silat yaitu tendangan sabit yang cepat dan bertenaga. Tendangan Sabit adalah salah satu teknik tendangan dasar dalam pencak silat yang dilakukan dengan lintasan melengkung (setengah lingkaran) dari arah luar ke dalam atau sebaliknya, menggunakan punggung kaki atau sisi kaki sebagai bidang perkenaan (Sutisyana, 2020). Tendangan ini menuntut kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak yang baik. Yang dimaksud dengan tendangan sabit dalam pencak silat adalah tendangan dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, menggunakan punggung kaki, sebagai alat penyasar dengan sasaran yang dituju adalah arah perut (Rosmawati, 2020).

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Dalam desain ini, tidak diberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek penelitian. Peneliti hanya melakukan pengukuran terhadap variabel yang diteliti pada satu waktu tertentu untuk memperoleh gambaran kondisi aktual di lapangan (Leon Andretti Abdillah et al., 2021).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Purposive sampling digunakan karena penelitian ini memerlukan subjek yang

mampu mewakili seluruh anggota populasi agar data yang diperoleh lebih relevan dan akurat. Untuk sampel penelitian yang didapatkan 13 atlet putra dan 7 atlet putri dari perguruan empat banding budi air tawar jadi total sampel yang didapatkan 20 orang atlet putra dan putri.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kelincahan tendangan sabit (Johansyah Lubis, 2021). Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet. Peralatan: Sandsack / target (hand box), stopwatch, peluit. Petugas: Pengukur ketinggian target, pencatatan waktu, penjaga target. Pelaksanaan: Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba peluit atlet melakukan tendangan sabit kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada disebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu terbaik.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes kelincahan tendangan sabit yang diberikan kepada seluruh subjek penelitian. Hasil pengukuran tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat kelincahan tendangan sabit atlet, yang selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pemaparan kondisi nyata kemampuan atlet tanpa membandingkan perlakuan atau menguji pengaruh intervensi tertentu. Tabel 1 merupakan norma tes kelincahan tendangan sabit.

Tabel 1. Norma Tes Kelincahan Tendangan Sabit

| Kategori      | Putri | Putra |
|---------------|-------|-------|
| Baik sekali   | >28   | >30   |
| Baik          | 23-27 | 25-29 |
| Cukup         | 18-22 | 20-24 |
| Kurang        | 14-17 | 15-18 |
| Kurang sekali | <13   | <14   |

Sumber: Johansyah Lubis

Tabel 1 ini menyajikan norma penilaian tes kelincahan tendangan sabit yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin, yaitu putri dan putra. Kategori penilaian terdiri atas lima tingkat, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Pada kelompok putri, kategori baik sekali ditetapkan untuk skor di atas 28, sedangkan pada kelompok putra untuk skor di atas 30. Kategori baik berada pada rentang skor 23–27 untuk putri dan 25–29 untuk putra. Selanjutnya, kategori cukup berada pada rentang 18–22 (putri) dan 20–24 (putra). Untuk kategori kurang, skor berada pada rentang 14–17 (putri) dan 15–18 (putra), sedangkan kategori kurang sekali ditetapkan untuk skor di bawah 13 pada putri dan di bawah 14 pada putra. Norma ini digunakan sebagai acuan dalam mengklasifikasikan tingkat kelincahan tendangan sabit atlet berdasarkan hasil tes yang diperoleh.

## HASIL

Hasil deskripsi data pengukuran dari kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan empat banding budi air tawar dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi *Statistics*

| N                      | Nilai Postest |         |
|------------------------|---------------|---------|
|                        | Valid         | Missing |
|                        | 20            | 0       |
| Mean                   | 34,35         |         |
| Median                 | 35,00         |         |
| Mode                   | 36            |         |
| Std. Deviation         | 2,978         |         |
| Variance               | 8,871         |         |
| Skewness               | -,259         |         |
| Std. Error of Skewness | ,512          |         |
| Kurtosis               | -1,000        |         |
| Range                  | 10            |         |
| Minimum                | 29            |         |
| Maximum                | 39            |         |
| Sum                    | 687           |         |

Penelitian ini menggunakan data hasil pre-test dan post-test dari 20 responden. Data tersebut digunakan untuk melihat peningkatan kelincahan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan. Rata-rata nilai yang diperoleh atau bisa disebut dengan mean, untuk nilai pretest 21,85 dan posttest 34,35 dari hasil nilai mean tersebut terlihat adanya peningkatan nilai mean sebesar 12,5 yang menunjukkan adanya hasil dari perlakuan yang diberikan.

Tabel 2 menyajikan hasil analisis statistik deskriptif terhadap nilai kelincahan tendangan sabit. Jumlah data yang dianalisis sebanyak 20 peserta, tanpa adanya data yang hilang (missing = 0).

Nilai rata-rata Tingkat kelincahan tendangan sabit Adalah sebesar 34,35 dengan median 35,00 dan modus 36, standar deviasi sebesar 2,978. Nilai minimum pada posttest adalah 29 dan maksimum 39, dengan rentang sebesar 10. Nilai skewness sebesar -0,259 menunjukkan distribusi yang sedikit condong ke kiri, sedangkan kurtosis sebesar -1,000 mengindikasikan distribusi yang cenderung datar.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat berada pada kategori sangat baik dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 34,35. Temuan ini diperkuat oleh distribusi norma yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (95%) berada pada kategori “baik sekali”, sementara hanya 5% yang berada pada kategori “baik”. Tidak ditemukan atlet yang berada pada kategori cukup, kurang, maupun kurang sekali. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan kelincahan tendangan sabit atlet sudah berkembang secara optimal.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga pencak silat, khususnya dalam pelaksanaan teknik tendangan yang membutuhkan kecepatan, koordinasi, dan perubahan arah gerak yang cepat. Kemampuan kelincahan yang baik memungkinkan atlet untuk mengeksekusi tendangan dengan lebih efektif dan efisien dalam situasi pertandingan (Sheppard & Young, 2006). Selain itu, kelincahan juga berkaitan erat dengan kemampuan kontrol tubuh dan koordinasi neuromuskular yang menjadi dasar dalam keterampilan motorik kompleks (Young et al., 2015).

Latihan yang berfokus pada komponen kecepatan, kelincahan, dan reaksi seperti Speed, Agility, and Quickness (SAQ) serta pliometrik terbukti efektif dalam meningkatkan performa gerak eksplosif dan koordinasi atlet (Miller et al., 2006; Markovic & Mikulic, 2010). Adaptasi fisiologis dari latihan tersebut mencakup

peningkatan kekuatan otot, kecepatan kontraksi, serta efisiensi sistem saraf dalam merespons stimulus gerak (Chaouachi et al., 2014).

Selain itu, hasil distribusi data yang relatif homogen, ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang rendah ( $SD = 2,978$ ), mengindikasikan bahwa kemampuan kelincahan atlet cenderung merata. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kesamaan program latihan, intensitas latihan yang relatif seragam, serta pengalaman latihan yang dimiliki oleh para atlet (Gabbett, 2008). Distribusi data yang mendekati normal ( $skewness = -0,259$ ) juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan yang berada di sekitar nilai rata-rata.

Faktor usia juga menjadi aspek penting dalam perkembangan kelincahan. Atlet dalam rentang usia 10–12 tahun berada pada fase perkembangan motorik yang sangat baik untuk peningkatan kemampuan koordinasi dan kelincahan (Lloyd & Oliver, 2012). Pada fase ini, sistem neuromuskular anak mengalami perkembangan pesat sehingga respons terhadap stimulus latihan menjadi lebih optimal. Oleh karena itu, hasil penelitian yang menunjukkan kategori “sangat baik” dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi antara program latihan yang tepat dan fase perkembangan atlet yang mendukung.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur dan spesifik dapat meningkatkan komponen kelincahan serta performa teknik dalam olahraga (Asadi et al., 2016; Negra et al., 2017). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya penerapan program latihan yang terencana dan berbasis ilmiah dalam meningkatkan kualitas performa atlet pencak silat, khususnya pada teknik tendangan sabit.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan tendangan sabit atlet Empat Banding Budi Air Tawar berada pada kategori sangat baik. Kemampuan ini perlu terus dipertahankan dan ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas dan fokus yang hanya pada aspek kelincahan tanpa mempertimbangkan komponen fisik dan psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar serta mengkaji berbagai faktor pendukung performa secara lebih komprehensif, termasuk melalui desain eksperimen agar hasilnya lebih aplikatif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asadi, A., Ramirez-Campillo, R., Meylan, C., & Izquierdo, M. (2016). The effects of plyometric training on physical performance: A review. *Journal of Human Kinetics*, 51(1), 5–20. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0179>
- Attali, M., Le Yondre, F., Sempé, G., & Chiron, E. (2022). Sport-for-development: From UNESCO's universal language to application: Case study of French NGOs. *Sport in Society*, 25(9), 1622–1642. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1866550>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports. *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Chaouachi, A., Brughelli, M., Chamari, K., Levin, G., Ben Abdelkrim, N., Laurencelle, L., & Castagna, C. (2014). Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), 1570–1577. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a4e7f0>
- Gabbett, T. J. (2008). Influence of training and match intensity on injuries in rugby league. *Journal of Sports Sciences*, 26(7), 743–752. <https://doi.org/10.1080/02640410701745374>
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual(ly) athletes: Where eSports fit within the definition of “sport.” *Quest*, 69(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1144517>

- Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia: The suku mamak in Riau. *Musicology Australia*, 33(1), 47–68. <https://doi.org/10.1080/08145857.2011.580716>
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Lubis, J., Haqiyah, A., Robianto, A., Ihsani, S. I., Lubis, R. A., & Sanjaya, K. H. (2024). Disabilities sports and health sciences. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.1371605>
- Machmudi, Y. (2024). The Baweanese diasporic tradition and its role in spreading the tarekat in Singapore. *Cogent Arts & Humanities*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/23311983.2024.2303182>
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>
- Mulyana, B., & Lutan, R. (2021). The lost inner beauty in martial arts: A pencak silat case. *The International Journal of the History of Sport*, 37(12), 1172–1186. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1742703>
- Negra, Y., Chaabene, H., Hammami, M., Hachana, Y., & Granacher, U. (2017). Effects of plyometric training on physical fitness in prepubertal soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1090–1098. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001558>
- Parry, J. (2023). On the definition of sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 17(1), 49–57. <https://doi.org/10.1080/17511321.2022.2077814>
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sutopo, W. G., & Munir, A. (2023). Audio-visual media in online learning pencak silat elementary school students. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(2), 150–163. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.974>

Young, W., Dawson, B., & Henry, G. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 689–695. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000695>