



Indonesian Journal of Sport Science and Coaching

E-ISSN 2685-9807

Volume 07, Nomor 01, Tahun 2025, Hal. 09-17

Available online at:

<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>

DOI : 10.22437/ijssc.v7i1.43543

Research Article



Analisis Keterampilan Teknik Tendangan Lurus pada Pesilat Pemula Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi

Analysis of Straight Kick Technique Skills in Beginner Silat Athletes at the Walet Puti Silat School in Jambi City

Anang Dwi Susilo^{1*}, Sukendro², Fitri Diana³, Yusradinafi⁴, Ely Yuliawan⁵

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³⁴⁵

Correspondence author : anangwisusilo11@gmail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
<p>Submit: 28 – 02 – 2025</p>	<p><i>This study aimed to determine the level of straight kick technique skills among beginner martial arts athletes at Walet Puti Pencak Silat School in Jambi City. This research employed a quantitative approach using a descriptive method to describe the level of technical skills possessed by beginner athletes. The population of this study consisted of all beginner athletes who actively participated in training at Walet Puti Pencak Silat School, totaling 13 participants. The sampling technique used was total sampling, in which all members of the population were included as research samples. The research instrument used was a straight kick technique skill test assessed based on ten movement indicators, including the initial stance, kick execution, and returning to the ready stance. Data were collected through direct testing and observation of the athletes while performing the straight kick technique. The collected data were analyzed using descriptive quantitative analysis in the form of scores, percentages, and performance categories. The results showed that most beginner athletes were in the moderate category with a percentage of 69% (9 athletes), while 31% (4 athletes) were in the good category. No athletes were categorized as very good, poor, or very poor. The average score obtained was 6.23, indicating that the straight kick technique skill of beginner athletes is at a moderate level. Based on these findings, it can be concluded that the straight kick technique skills of beginner athletes at Walet Puti Pencak Silat School in Jambi City still need improvement through more structured, systematic, and continuous training to enhance technical mastery and support better performance in pencak silat.</i></p>
	<p>Keywords: <i>pencak silat, straight kick, technical skill</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
<p>Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi,</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan</p>

Jambi- Indonesia	<p>kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan kondisi keterampilan teknik yang dimiliki oleh pesilat pemula. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat pemula yang aktif mengikuti latihan di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan teknik tendangan lurus yang dinilai berdasarkan sepuluh indikator gerakan mulai dari sikap awal, pelaksanaan tendangan, hingga kembali ke sikap pasang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi langsung terhadap pelaksanaan teknik tendangan lurus oleh pesilat. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk skor, persentase, dan kategori penilaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pesilat pemula berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 69% atau sebanyak 9 orang, sedangkan 31% atau 4 orang berada pada kategori baik. Tidak terdapat pesilat yang berada pada kategori sangat baik, kurang, maupun sangat kurang. Nilai rata-rata keterampilan teknik tendangan lurus yang diperoleh adalah 6,23 yang menunjukkan bahwa kemampuan teknik pesilat pemula masih berada pada tingkat menengah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik tendangan lurus pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan agar penguasaan teknik dapat berkembang secara optimal.</p> <p>Kata kunci: pencak silat, tendangan lurus, keterampilan teknik</p>
------------------	---



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya bangsa Indonesia yang memiliki nilai historis, filosofis, serta fungsi praktis sebagai olahraga dan bela diri. Dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya dipandang sebagai aktivitas pertahanan diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, kepercayaan diri, dan pengembangan keterampilan motorik bagi para pesilat. Seiring dengan pengakuan pencak silat sebagai warisan budaya tak benda dunia oleh UNESCO pada tahun 2019, olahraga ini semakin mendapat perhatian dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, pembinaan olahraga prestasi, dan penelitian ilmiah. Dalam konteks olahraga prestasi, pencak silat menuntut penguasaan teknik yang baik dan terstruktur sejak tahap pemula. Teknik dasar seperti pukulan, tangkisan, elakan, sapuan, dan tendangan harus dikuasai dengan benar agar pesilat mampu mengembangkan kemampuan taktik dan strategi dalam pertandingan. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pesilat akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan performa pada tahap latihan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, proses pembinaan pada tahap pemula menjadi fondasi penting dalam pembentukan keterampilan teknik pencak silat. Pembinaan teknik dasar yang tepat akan membantu atlet mengembangkan kemampuan gerak secara efektif dan efisien sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga secara optimal di masa depan (Hausal et al., 2018).

Dalam pencak silat, teknik tendangan merupakan salah satu bentuk serangan yang memiliki peranan penting dalam memperoleh poin pada pertandingan. Tendangan memiliki keunggulan karena jangkauannya lebih jauh dibandingkan dengan pukulan serta memiliki potensi menghasilkan nilai yang lebih besar dalam sistem penilaian pertandingan. Salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan adalah tendangan lurus. Teknik ini dilakukan dengan mengangkat lutut kemudian meluruskan kaki ke arah sasaran secara cepat dan tepat. Tendangan lurus dinilai efektif karena relatif sederhana, cepat dilakukan, serta mampu menghasilkan serangan yang langsung menuju target. Meskipun demikian, keberhasilan dalam melakukan tendangan lurus tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kaki, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelentukan, serta ketepatan arah tendangan. Jika teknik dasar tersebut tidak dikuasai dengan baik, maka tendangan yang dilakukan akan menjadi kurang efektif dan berpotensi mengurangi peluang memperoleh poin dalam pertandingan. Oleh karena itu, penguasaan teknik tendangan lurus menjadi salah satu aspek penting yang harus dilatih secara sistematis sejak tahap pembinaan atlet pemula dalam olahraga pencak silat (Fenanlampir, 2020).

Dalam proses latihan, pesilat pemula seringkali mengalami berbagai kendala dalam menguasai teknik dasar tendangan lurus. Kesalahan teknik yang umum terjadi antara lain posisi badan yang kurang seimbang, arah ujung kaki yang tidak tepat menuju sasaran, serta kurangnya kecepatan lecutan kaki saat melakukan tendangan. Kesalahan-kesalahan tersebut biasanya muncul karena kurangnya pemahaman teknik yang benar, keterbatasan koordinasi gerak, serta pengalaman latihan yang masih terbatas. Selain itu, faktor pembinaan yang belum optimal, seperti metode latihan yang kurang variatif dan evaluasi teknik yang belum dilakukan secara sistematis, juga dapat mempengaruhi kualitas penguasaan teknik pesilat pemula (Dlis et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran teknik dasar dalam pencak silat membutuhkan perhatian yang lebih serius, terutama pada tahap awal latihan. Tanpa evaluasi teknik yang tepat, kesalahan gerak yang terjadi pada tahap pemula dapat terus terbawa hingga tahap latihan berikutnya dan berpotensi menghambat perkembangan kemampuan atlet secara keseluruhan (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi, ditemukan bahwa sebagian besar pesilat pemula masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tendangan lurus secara benar. Beberapa pesilat terlihat belum mampu menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan, sehingga posisi badan cenderung condong dan tidak stabil. Selain itu, arah ujung kaki saat melakukan tendangan sering kali tidak mengarah tepat pada sasaran, sehingga efektivitas serangan menjadi berkurang. Kecepatan lecutan kaki juga masih relatif rendah, yang mengakibatkan tendangan menjadi mudah diantisipasi oleh lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula masih perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembinaan. Jika permasalahan ini tidak segera diidentifikasi dan diperbaiki melalui evaluasi teknik yang sistematis, maka kemampuan dasar pesilat dalam melakukan serangan akan kurang optimal dan berpotensi mempengaruhi prestasi pada tingkat pertandingan yang lebih tinggi (Sujoto, 1990).

Meskipun penelitian mengenai pencak silat telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih banyak membahas tentang aspek kondisi fisik, program latihan, serta strategi pertandingan. Penelitian yang secara khusus mengkaji keterampilan teknik dasar, terutama pada pesilat pemula di tingkat perguruan, masih

relatif terbatas. Selain itu, sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada pengaruh metode latihan terhadap peningkatan kemampuan teknik, sementara analisis mendalam mengenai tingkat keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet pemula belum banyak dilakukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diisi melalui kajian yang lebih spesifik mengenai keterampilan teknik dasar dalam pencak silat. Analisis keterampilan teknik dasar, khususnya tendangan lurus, menjadi penting karena teknik ini merupakan salah satu komponen utama dalam sistem serangan pada pertandingan pencak silat. Dengan mengetahui tingkat keterampilan teknik pesilat pemula secara lebih rinci, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih tepat sasaran dalam proses pembinaan atlet (Asrianda et al., 2023).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan sebagai upaya mengidentifikasi dan menganalisis keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat penguasaan teknik yang dimiliki oleh pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun metode latihan yang lebih efektif dan terarah, khususnya dalam meningkatkan penguasaan teknik tendangan lurus. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang pembinaan teknik dasar pencak silat. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi sebagai dasar dalam upaya peningkatan kualitas latihan dan pembinaan prestasi olahraga pencak silat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula melalui pengukuran yang dinyatakan dalam bentuk angka. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi atau tingkat kemampuan subjek penelitian secara sistematis berdasarkan data yang diperoleh di lapangan tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti. Dengan metode ini, peneliti dapat mengetahui tingkat keterampilan teknik tendangan lurus yang dimiliki oleh pesilat pemula secara faktual dan apa adanya sesuai dengan kondisi yang terjadi di tempat latihan. Penelitian deskriptif kuantitatif juga bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu fenomena tertentu dan menyajikannya dalam bentuk data statistik sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai karakteristik objek yang diteliti. Melalui pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi yang akurat mengenai keterampilan teknik tendangan lurus pesilat pemula sebagai dasar evaluasi dalam proses pembinaan latihan pencak silat (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 di tempat latihan Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi. Lokasi penelitian dipilih karena perguruan tersebut merupakan salah satu tempat pembinaan pencak silat yang aktif dalam melakukan kegiatan latihan bagi pesilat pemula. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat pemula yang aktif mengikuti kegiatan latihan di perguruan tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih, jumlah pesilat pemula yang aktif mengikuti latihan sebanyak 13 orang. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dengan menggunakan

teknik total sampling. Teknik total sampling merupakan teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Arikunto, 2014). Penggunaan teknik ini bertujuan agar data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi keseluruhan populasi secara lebih akurat tanpa adanya pengurangan jumlah responden. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 13 pesilat pemula yang aktif mengikuti latihan di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan teknik tendangan lurus. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator teknik tendangan dalam pencak silat yang meliputi beberapa tahapan gerakan, mulai dari posisi awal, pelaksanaan tendangan, hingga kembali ke sikap pasang (Aldino & Hariyoko, 2023). Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang berisi sepuluh indikator gerakan teknik tendangan lurus. Setiap indikator gerakan dinilai berdasarkan ketepatan pelaksanaan teknik oleh pesilat. Apabila gerakan dilakukan dengan benar sesuai dengan kriteria teknik yang ditetapkan, maka diberikan skor 1, sedangkan jika gerakan dilakukan tidak sesuai atau salah maka diberikan skor 0. Skor dari setiap indikator kemudian dijumlahkan untuk memperoleh nilai total keterampilan teknik tendangan lurus yang dimiliki oleh masing-masing pesilat. Instrumen tes keterampilan teknik dalam olahraga digunakan untuk mengukur kemampuan gerak yang berkaitan dengan penguasaan teknik tertentu secara objektif dan sistematis sehingga hasil penilaian dapat menggambarkan tingkat keterampilan atlet secara nyata.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode tes dan observasi langsung terhadap pelaksanaan teknik tendangan lurus oleh pesilat pemula. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan dan tata cara pelaksanaan tes kepada seluruh peserta penelitian. Selanjutnya, pesilat diminta untuk melakukan teknik tendangan lurus sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Pelaksanaan tes dilakukan secara bergantian agar penilaian dapat dilakukan secara lebih teliti. Selama proses pelaksanaan tendangan lurus, peneliti bersama pelatih melakukan observasi terhadap setiap indikator gerakan yang terdapat pada lembar penilaian. Hasil pengamatan kemudian dicatat sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kemampuan teknik pesilat dalam melakukan tendangan lurus. Metode observasi dalam penelitian olahraga sangat penting digunakan untuk menilai keterampilan teknik karena memungkinkan peneliti mengamati secara langsung kualitas gerakan yang dilakukan oleh subjek penelitian (Hasanah, 2016).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari hasil tes keterampilan teknik tendangan lurus kemudian diolah dengan cara menghitung jumlah skor yang diperoleh oleh setiap pesilat. Selanjutnya, skor tersebut dikonversikan ke dalam bentuk persentase untuk memudahkan dalam proses interpretasi data. Hasil persentase kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori tingkat keterampilan, seperti sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk tabel, persentase, serta uraian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula. Dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, peneliti dapat menjelaskan kondisi kemampuan teknik yang dimiliki oleh subjek penelitian secara sistematis dan mudah dipahami. Teknik analisis ini sering digunakan dalam penelitian pendidikan dan olahraga untuk

menggambarkan karakteristik data yang diperoleh dari hasil pengukuran terhadap suatu variabel penelitian (Nugroho, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi. Data diperoleh melalui tes keterampilan teknik tendangan lurus yang diberikan kepada 13 pesilat pemula yang aktif mengikuti kegiatan latihan. Penilaian dilakukan berdasarkan sepuluh indikator teknik tendangan lurus yang meliputi sikap awal, pengangkatan lutut, arah tendangan, lecutan kaki, keseimbangan tubuh, hingga kembali ke sikap pasang. Hasil tes kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori kemampuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik tendangan lurus secara keseluruhan.

Tabel 1. Klasifikasi Keterampilan Teknik Tendangan Lurus

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	9–10	0	0%
Baik	7–8	4	31%
Cukup	5–6	9	69%
Kurang	3–4	0	0%
Sangat Kurang	1–2	0	0%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar pesilat pemula berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 9 orang atau sebesar 69%. Sementara itu, sebanyak 4 orang atau 31% berada pada kategori baik. Tidak terdapat pesilat yang berada pada kategori sangat baik, kurang, maupun sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum keterampilan teknik tendangan lurus pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi masih berada pada tingkat menengah dan masih memerlukan peningkatan melalui latihan yang lebih terarah.

Selain melihat klasifikasi kemampuan secara keseluruhan, penelitian ini juga menampilkan distribusi kemampuan berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing pesilat.

Tabel 2. Distribusi Skor Keterampilan Tendangan Lurus Pesilat

Skor	Frekuensi	Persentase
5	4	31%
6	5	38%
7	3	23%
8	1	8%
Jumlah	13	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa skor yang paling banyak diperoleh pesilat adalah skor 6 dengan jumlah 5 orang atau 38%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pesilat telah mampu melakukan beberapa komponen teknik tendangan lurus dengan cukup baik, namun masih terdapat kesalahan pada beberapa bagian gerakan.

Penelitian ini juga mengidentifikasi tingkat keberhasilan pesilat dalam setiap indikator teknik tendangan lurus.

Tabel 3. Hasil Penilaian Setiap Indikator Teknik Tendangan Lurus

Indikator Teknik	Jumlah Benar	Persentase
Sikap pasang awal	11	85%
Pengangkatan lutut	10	77%
Arah ujung kaki	8	62%
Lecutan kaki	7	54%
Keseimbangan tubuh	7	54%
Posisi tangan penjaga	9	69%
Ketepatan sasaran	8	62%
Kecepatan gerakan	7	54%
Kontrol tubuh	8	62%
Kembali ke sikap pasang	10	77%

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa indikator yang paling baik dikuasai oleh pesilat adalah sikap pasang awal dengan persentase keberhasilan sebesar 85%. Sementara itu, indikator yang masih relatif rendah adalah lecutan kaki, keseimbangan tubuh, dan kecepatan gerakan dengan persentase sebesar 54%.

Selain itu, penelitian ini juga menghitung nilai statistik deskriptif dari hasil tes keterampilan tendangan lurus yang diperoleh oleh pesilat pemula.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Tendangan Lurus

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	13
Skor Tertinggi	8
Skor Terendah	5
Rata-rata	6,23
Standar Deviasi	0,93

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa skor tertinggi yang diperoleh pesilat adalah 8, sedangkan skor terendah adalah 5. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 6,23, yang menunjukkan bahwa secara umum keterampilan teknik tendangan lurus pesilat pemula berada pada kategori cukup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pesilat pemula di Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi berada pada kategori cukup dalam keterampilan teknik tendangan lurus. Kondisi ini menunjukkan bahwa pesilat telah memiliki dasar penguasaan teknik, namun masih memerlukan peningkatan agar mampu mencapai kategori yang lebih tinggi. Pada tahap pemula, proses pembelajaran teknik dasar memang membutuhkan waktu dan latihan yang berkelanjutan agar gerakan dapat dilakukan secara otomatis dan efisien. Dalam pembinaan olahraga, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi penting bagi atlet untuk mengembangkan kemampuan yang lebih kompleks pada tahap berikutnya (Wiarso, 2021).

Berdasarkan distribusi skor yang diperoleh, sebagian besar pesilat memperoleh skor 6 yang menunjukkan bahwa mereka telah mampu melakukan beberapa komponen teknik dengan cukup baik, tetapi masih terdapat kesalahan dalam pelaksanaan gerakan tertentu. Kesalahan tersebut biasanya terjadi pada aspek koordinasi gerak dan kecepatan pelaksanaan teknik. Dalam olahraga bela diri, koordinasi gerak antara kaki, tangan, dan tubuh sangat penting agar serangan dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Kemampuan koordinasi ini biasanya

berkembang secara bertahap melalui latihan yang berulang dan terprogram (Al Mufarid, 2020).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indikator teknik yang paling baik dikuasai oleh pesilat adalah sikap pasang awal. Hal ini menunjukkan bahwa pesilat telah memahami posisi dasar sebelum melakukan serangan. Sikap pasang merupakan posisi awal yang sangat penting dalam pencak silat karena berfungsi sebagai dasar keseimbangan dan kesiapan dalam melakukan serangan maupun pertahanan. Tanpa sikap pasang yang baik, pelaksanaan teknik selanjutnya akan menjadi kurang efektif dan berpotensi menimbulkan kesalahan gerakan (Pratama & Candra, 2021)

Namun demikian, beberapa indikator seperti lecutan kaki, keseimbangan tubuh, dan kecepatan gerakan masih menunjukkan persentase yang relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pesilat pemula masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan kekuatan otot kaki dengan kontrol tubuh saat melakukan tendangan. Lecutan kaki merupakan komponen penting dalam teknik tendangan lurus karena menentukan kekuatan dan kecepatan serangan. Jika lecutan tidak dilakukan dengan maksimal, maka tendangan yang dihasilkan akan menjadi kurang efektif (Siswara & Mardius, 2021).

Selain faktor teknik, keterampilan tendangan lurus juga dipengaruhi oleh faktor latihan dan pengalaman. Pesilat yang lebih sering mengikuti latihan cenderung memiliki kemampuan teknik yang lebih baik dibandingkan dengan pesilat yang jarang berlatih. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga. Latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan membantu atlet meningkatkan kemampuan motorik serta memperbaiki kesalahan teknik yang terjadi selama proses latihan (Khoiriati, 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa latihan teknik tendangan secara khusus dapat meningkatkan keterampilan tendangan pada atlet pemula. Program latihan yang terstruktur dan bervariasi sangat diperlukan agar pesilat dapat meningkatkan kemampuan teknik secara optimal (Erviansyah, 2024). Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan latihan yang lebih spesifik pada aspek kecepatan tendangan, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak agar keterampilan teknik tendangan lurus pesilat pemula dapat meningkat secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik tendangan lurus pada pesilat pemula Perguruan Silat Walet Puti Kota Jambi secara umum berada pada kategori cukup. Hal ini terlihat dari hasil tes yang menunjukkan bahwa sebagian besar pesilat, yaitu 69%, berada pada kategori cukup dan 31% berada pada kategori baik, sedangkan tidak terdapat pesilat yang berada pada kategori sangat baik, kurang, maupun sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa pesilat pemula telah memiliki dasar penguasaan teknik tendangan lurus, namun masih memerlukan peningkatan pada beberapa aspek teknik seperti lecutan kaki, keseimbangan tubuh, dan kecepatan gerakan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan agar keterampilan teknik tendangan lurus pesilat pemula dapat berkembang secara optimal serta mendukung peningkatan prestasi dalam olahraga pencak silat.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Mufarid, A. M. R. (2020). *Analisis power tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan serangan sederhana beladiri anggar senjata degen atlet sulawesi selatan*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Aldino, B. J., & Hariyoko, H. (2023). ANALISIS KEMAMPUA GERAK DASAR TENDANGAN SABIT PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 7–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v6i3.57083>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Asrianda, A., Wibowo, P., & Zulfadli, Z. (2023). Fungsi pelatih dalam pembinaan atlet pada pertandingan pencak silat di pomda 2023 Universitas Malikussaleh. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 2(2), 501–505. <https://doi.org/https://doi.org/10.29103/jmm.v2i2.15437>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: theory and methodology of training* (10th ed.). Human Kinetics.
- Dlis, F., Kuswahyudi, K., Nurulfa, R., Lestari, A. T., Bisa, M., Bachtiar, B., Acha, B., Selian, S., Mahardhika, D. B., & Motto, C. A. (2020). *Motor Learning dalam Olahraga (Bunga Rampai)*. CV. NAKOMU.
- Erviansyah, R. (2024). PENGARUH LATIHAN HIGH KNEE TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT CEMPAKA PUTIH KABUPATEN NGAWI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 499–503. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v7i5.64146>
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 1(02), 58–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jpja.v1i02.11017>
- Khoiriati, T. (2024). *Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman*. Universitas PGRI Semarang.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ujoss.v5i2.49987>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya ledak otot tungkai sebagai prediktor terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.610>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujoto, M. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang Dahara Prize*.
- Wiaro, G. (2021). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Guepedia.