

ANALISIS KESULITAN MELAKUKAN TEKNIK TENDANGAN SABIT DAN TENDANGAN SAMPING (T) PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA SMK YADIKA LUBUKLINGGAU

Kholis Setia Wirawan¹, Rudi Erwandi², Wawan Syafutra³

^{1,2,3} Universitas PGRI Silampari Jl. Mayor Toha, Air Kuti, Kec. Lubuk Linggau Timur I, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan 31625

kholiz.tuglik48@gmail.com¹, wawansyafutra.unpari@gmail.com²

Abstrak: Penelitian ini untuk mendeskripsikan tentang kesulitan dalam melakukan tendangan sabit dan tendangan samping (T) siswa ekstrakurikuler siswa SMK Yadika Lubuklinggau. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan siswa pencak silat siswa Ekstrakurikuler SMK Yadika Lubuklinggau. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. Pengumpulan data dilakukan pada saat siswa latihan ekstrakurikuler. Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan dimana 2 siswa yang tidak sesuai dalam melakukan gerakan persiapan sikap pasang dan kesulitan melakukan tendangan sabit (Immanuel) dan (Zaktri Prawira), hasil rekapitulasi tendangan samping (T) adalah (Lendra W) dan hasil rekapitulasi yang melakukan kesulitan dalam melakukan tendangan kedua nya adalah (Freudi) dan (Bung Memo). Sedangkan 5 anak lainnya saat melakukan persiapan dikategorikan kualitas yang cukup baik dalam melakukan persiapan tendangan sabit. Maka dari itu teknik dasar tendangan sabit dan tendangan (T) yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika Lubuklinggau benar atau sesuai dalam kajian teori.

Kata- kata kunci: Kesulitan, tendangan sabit dan tendangan samping (T)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala bentuk fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Indonesia adalah Negara kaya akan seni dan budaya mulai dari tari adat istiadat bela diri pencak silat dan lainnya. Hampir seluruh wilayah Indonesia memiliki banyak ragam seni, ragam budaya dan ciri khas masing-masing yang sekaligus juga sebagai penggambaran dari wilayah itu sendiri. Seni beladiri pencak silat adalah salah satu seni budaya yang sedang berkembang pesat di Indonesia.

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014:1) Pencak silat merupakan

salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah.

“Sedangkan Menurut Ochid (2010:8) Pencak Silat adalah istilah baku yang digunakan untuk menyebut sebuah seni bela diri khas Indonesia. Seni bela diri sendiri mengandung dua makna : seni dan pembelaan diri. Seni merujuk pada keindahan tata gerak, pola langkah, serang-bela, bahkan seni dalam pencak silat lebih khusus diartikan sebagai seni pertunjukan ibing pencak silat dimana keindahan gerak dan langkah dipadu dengan iringan musik gendang pencak (nayaga)”.

Di kota Lubuklinggau perguruan yang paling berkembang yaitu PSHT dan tetap bertahan sampai saat ini diantara perguruan silat yang ada di kota lubuklinggau, PSHT lah yang paling tetap konsisten dalam mengembangkan budaya pencak silat, dan tetap bertahan di saat yang lain sudah tidak aktif lagi hingga saat ini. Persaudaraan Setia Hati Terate di Kota lubuklinggau ini sudah memiliki sedikit nya 9 Rayon tempat latihan yang tersebar di seluruh penjuru kota, itu hanya di ketahui oleh cabang saja mungkin lebih banyak lagi yang membuka tempat latihan dan masih dalam perkembangan. Tepatnya di SMK Yadika Lubuklinggau untuk penelitian pencak silat akan dilakukan.

Tendangan sabit berdasarkan menurut pendapat Lubis (Ramdani (2015: 91) “Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

Sedangkan menurut Kriswanto (2015:73) Tendangan T adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan T lurus ke samping (berbentuk huruf “T”).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan didapatkan bahwa ketika melakukan teknik dasar tendangan sabit dan tendangan samping (T) ditemukan masalah pada saat awalan, pelaksanaan, dan akhirnya yang belum baik dengan teknik dasar kedua tendangan tersebut. Selanjutnya peneliti menemukan kesulitan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat dalam melakukan

teknik dasar tendangan sabit dan tendangan T. Berdasarkan masalah tersebut maka perlu adanya solusi supaya siswa Ekstrakurikuler SMK Yadika Kota Lubuklinggau lebih bisa mengatasi kesulitan kedua tendangan tersebut. Sehingga penyebab dari kesulitan melakukan tendangan sabit dan tendangan T, berpengaruh dari kesalahan teknik yang di sampaikan atau faktor dari siswa itu sendiri.

Tujuan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan Kesulitan melakukan teknik tendangan sabit dan tendangan samping (T) pada kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Yadika Lubuklinggau.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Subjek penelitian adalah Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Yadika Kota Lubuklinggau. Terdapat dua instrument dalam penelitian.

Instrument utama adalah peneliti dan instrument pendukung yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi (Tyas, 2017: 47).

Masalah-masalah yang diamati dalam penelitian ini adalah kesulitan tendangan sabit dan tendangan samping (T). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang datanya akan di deskripsikan ke bentuk kata-kata tertulis.

Teknik pengumpulan data Dalam mengumpulkan data mengenai kesulitan teknik tendangan sabit dan tendangan samping (T), peneliti menggunakan teknik Observasi non partisipan, wawancara, dokumentasi dan triangulasi.

Menurut Sugiyono (2019: 204) dalam observasi non partisipan peneliti tidak terlibat secara langsung dan hanya sebagai pengamat independen.

Menurut Ersterberg (Sugiyono, 2019:320) wawancara ini adalah untuk menemukan masalah secara lebih terbuka dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Dokumentasi dilakukan untuk mendukung hasil penelitian serta mendapat informasi lebih dalam mengumpulkan data mengenai kesulitan mengajar.

Menurut sugiyono (2019: 330) teknik triangulasi, berarti peneliti melakukan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Yadika Lubuklinggau, waktu penelitian dilakukan pada hari Rabu dan Sabtu pada bulan Agustus 2022. Dengan menganalisis kesulitan tendangan sabit dan tendangan samping (T) siswa terdiri dari 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan wawancara untuk memperoleh informasi data secara langsung agar data yang didapatkan banyak dan informasi yang didapatkan dari hasil wawancara yaitu tentang pengetahuan narasumber terhadap kesulitan tendangan sabit dan tendangan samping (T). Wawancara dilakukan dengan teknik terstruktur dimana peneliti mewawancarai informan sesuai pedoman wawancara terstruktur yang telah disediakan oleh peneliti. Maka dari itu peneliti

mencari informasi secara lisan dengan cara mewawancarai satu persatu informan yang terdiri dari pelatih dan siswa, jumlah responden wawancara berjumlah 10 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat.

Berdasarkan permasalahan dan tujuan peneliti yang dibahas atau dikemukakan pada bab I yaitu, peneliti mendeskripsikan kesulitan melakukan tendangan sabit dan tendangan samping (T) ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika Kota Lubuklinggau. Peneliti telah memperoleh dan mengumpulkan data dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, maka diperlukan data diri informan yang dibutuhkan oleh peneliti

Hasil analisis yang telah dilakukan peneliti terhadap informan data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara satu-persatu, maka dapat disimpulkan bahwa semua pernyataan dari informan terhadap teknik dasar tendangan sabit, dan tendangan T dari tahap awalan, pelaksanaan, akhiran rata-rata semuanya menjawab sesuai pada sumber dalam kajian teori.

Deskripsi hasil observasi pengamatan gerak pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika Lubuklinggau. Dari pengamatan teknik dasar tendangan sabit, tendangan T, mulai dari tahapan awalan, pelaksanaan dan akhirnya pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika Lubuklinggau yang berdasarkan dalam kajian teori, maka diketahui dari gerakan tendangan sabit dan tendangan T semua siswa dapat melakukannya dengan benar atau sesuai dengan dalam kajian teori yang seharusnya yaitu:

a) Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 10 dari siswa latihan ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika yang telah diamati satu-persatu dapat dikatakan bisa (sesuai) melakukan dengan benar atau sesuai dalam kajian teori. Dimana yang seharusnya dilakukan di dalam suatu gerakan awalan yaitu melakukan dengan sikap pasang 2, posisi badan berdiri tegak dengan berat badan di kaki bagian belakang pandangan mata fokus lurus ke depan. Lalu dalam pelaksanaannya menggunakan punggung kaki dengan lintasannya berbentuk setengah lingkaran atau berbentuk huruf C selanjutnya melakukan gerakan akhiran dengan pengenaannya dengan target sasaran bebas menyeluruh.

b) Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 10 dari siswa latihan ekstrakurikuler pencak silat yang telah diamati satu-persatu 7 siswa dapat dikatakan bisa (sesuai) melaksanakan tendangan T dan 3 siswa menunjukkan hasil yang tidak sesuai. dikarenakan siswa (Lusi, Frandi, Lendra) menggunakan sikap pasang 1 yang seharusnya menggunakan sikap pasang kuda kuda tengah serong. Dimana yang sebenarnya dilakukan dalam suatu gerakan awalan yaitu, melakukan sikap pasang 2 yaitu sikap pasang dengan kuda kuda tengah serong. Lalu dalam pelaksanaannya menendangkan kaki ke depan dengan lintasan setengah lingkaran. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran dimana target sasarannya di bagian seluruh tubuh dan tendangan menggunakan punggung kaki.

Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa

hasil temuan dimana 2 siswa yang tidak sesuai dalam melakukan gerakan persiapan sikap pasang dan kesulitan melakukan tendangan sabit (Immanuel) dan (Zaktri Prawira), hasil rekapitulasi tendangan samping (T) adalah (Lendra W) dan hasil rekapitulasi yang melakukan kesulitan dalam melakukan tendangan kedua nya adalah (Frendi) dan (Bung Memo). Sedangkan 5 anak lainnya saat melakukan persiapan dikategorikan kualitas yang cukup baik dalam melakukan persiapan tendangan sabit. Maka dari itu teknik dasar tendangan sabit dan tendangan (T) yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika Lubuklinggau benar atau sesuai dalam kajian teori.

Menurut Lubis dalam Hamdani (2015:91) "Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengan lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki".

Menurut Kriswanto (2015:73) Tendangan T adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan T lurus ke samping (berbentuk huruf T").

Kesulitan yang di alami siswa ekstrakurikuler adalah saat melakukan tendangan (T) yaitu pada saat melakukan pelaksanaan kaki harus membentuk seperti huruf (T) sehingga siswa tersebut belum bisa melakukan tendangan sesuai dengan teori dikarenakan siswa ada yang baru mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan dalam melakukan tendangan sabit dan tendangan samping (T), sebagai berikut:

- a. Kurangnya niat latihan.
- b. Awalan yang tidak sesuai.
- c. Pelaksanaan yang tidak sesuai dengan teori pada umumnya dalam tendangan sabit dan tendangan samping (T).
- d. Akhirnya tidak sesuai atau masih banyak kesalahan yang harus diperbaiki.

Cara mengatasi kesulitan dalam melakukan tendangan sabit dan tendangan samping (T), sebagai berikut:

- a. Niat yang tumbuh dalam diri siswa itu sendiri.
- b. Motivasi.
- c. Banyak memperhatikan pelatih dalam memberikan arahan tentang materi tendangan sabit dan tendangan samping (T).
- d. Dilatih terus menerus agar sesuai dengan teori yang diberikan pelatih.

Peneliti memiliki keterbatasan waktu yang sangat dirasakan peneliti mulai dari awal pelaksanaan penelitian dan pengolahan data sampai selesai dalam penyusunan skripsi, sehingga bisa mempengaruhi hasil penelitian. Jika waktu penelitian yang cukup lama tentu bisa mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Namun waktu yang tersedia dalam melakukan penyelesaian penelitian ini cukup relatif singkat padahal kebutuhan data sangat besar, akan tetapi waktu yang singkat ini sangat berharga sekali apabila dipakai sebaik mungkin dan data yang bisa disediakan bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini sangat terbatas.

KESIMPULAN

Dari beberapa jenis tendangan diperoleh data kesimpulan khusus pada penelitian ini yaitu:

1. Teknik Tendangan Sabit

Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 10 dari siswa latihan ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika yang telah diamati satu-persatu dapat dikatakan bisa (sesuai) melakukan dengan benar atau sesuai dalam kajian teori. Dimana yang seharusnya dilakukan di dalam suatu gerakan awalan yaitu melakukan dengan sikap pasang 2, posisi badan berdiri tegak dengan berat badan di kaki bagian belakang pandangan mata fokus lurus ke depan. Lalu dalam pelaksanaannya menggunakan punggung kaki dengan lintasannya berbentuk setengah lingkaran atau berbentuk huruf C selanjutnya melakukan gerakan akhiran dengan pengenaannya dengan target sasaran bebas menyeluruh.

Hasil temuan dimana 4 siswa yang tidak sesuai dalam melakukan gerakan persiapan sikap pasang dan kesulitan melakukan tendangan sabit (Immanuel) dan (Zaktri Prawira) dan hasil rekapitulasi yang melakukan kesulitan dalam melakukan tendangan kedua nya adalah (Frendi) dan (Bung Memo).

2. Teknik Tendangan sampingan (T)

Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 10 dari siswa latihan ekstrakurikuler pencak silat yang telah diamati satu-persatu 5 siswa dapat dikatakan bisa (sesuai) melaksanakan tendangan T dan hasil

rekapitulasi tendangan samping (T) adalah (Lendra W) dan hasil rekapitulasi yang melakukan kesulitan dalam melakukan tendangan kedua nya adalah (Frendi) dan (Bung Memo) menggunakan sikap pasang 1 yang seharusnya menggunakan sikap pasang kuda kuda tengah serong, dimana yang sebenarnya dilakukan dalam suatu gerakan awalan yaitu, melakukan sikap pasang 2 yaitu sikap pasang dengan kuda kuda tengah serong. Lalu dalam pelaksanaannya menendangkan kaki ke depan dengan lintasan setengah lingkaran. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran dimana target sasaranya di bagian seluruh tubuh dan tendangan menggunakan punggung kaki.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diperoleh dari observasi pengamatan, wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi dan di display yang berdasarkan pembahasan yang dilaksanakan oleh penulis penelitian ini, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik dasar pencak silat siswa Ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika Lubuklinggau, dilihat dari aspek pengamatan gerak yang berdasarkan kemampuan siswa itu sendiri, bahwa rata-rata teknik dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Yadika dapat dikatakan baik dan sesuai dalam kajian teori.

Kesulitan yang di alami siswa ekstrakurikuler adalah saat melakukan tendangan (T) adalah pada saat melakukan pelaksanaan kaki harus membentuk seperti huruf (T) sehingga siswa tersebut belum bisa malakukan tendangan sesuai dengan teori

dikarenakan siswa ada yang baru mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Dalam latihan ekstrakurikuler pencak silat siswa agar lebih tekun latihan teknik dasar supaya bisa mengatasi kesulitan tendangan sabit dan tendangan samping (T) dan untuk guru ekstrakurikuler untuk terus memberikan arahan serta memotivasi supaya lebih baik lagi.”

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

Dari hasil penelitian di atas, maka dari itu peneliti memberikan sedikit rekomendasi yaitu :

1. Bagi Pelatih

Sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui kualitas dalam kesulitan siswa.

2. Bagi siswa

Sebagai acuan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan latihannya lebih baik lagi.

3. Bagi pembaca

Untuk menambah pengetahuan dibidang pencak silat khususnya teknik dasar tedangan sabit dan tendangan T dalam kesulitan yang dialami ketika melakukan tendangan.

4. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sarana untuk mengembangkan dibidang kesulitan dalam tendangan sabit dan tendangan T.

DAFTAR PUSTAKA

Erwin Setyo, .(2015).Pencak Silat, sejarah dan perkembangan pencak silat,teknik-teknik dalam pencak silat, pengetahuan dasr pertandingan pencak silat.Yogyakarta: Pustaka baru press.

- Harpani (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Ssiwa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Kopri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*: Volume 6, No 11.
- Khazanah. (1997). *Pencak Silat*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Kriswanto, E . S. (2015). Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Lubis dkk (2014). Analisis Tendangan Sabit Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Vol 2 No2 (2018).
- Man Bondowoso (2016). *Sejarah Teknik Dasar dan Peraturan*. Jawa Tengah
- Manurung, S. H. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keefektifan Belajar Matematika Siswa Mts Negeri Rantau Prapat Pelajaran 2013/2014. *Jurnal EduTech*, 1 (1) 1-16.
- Mulyana. (2014). Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Ochid Aj(2010). eBook Pencak Silat. Baca eBook.
- Ramdani Amrullah. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4 (1).
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung : Alfabeta.
- Wardoyo, H & Fitranto, N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal ilmiah Sport Coaching and Education*, Vol 5, 55-62.