

ANALISIS GERAK TENDANGAN T PENCAK SILAT PADA ATLET PERGURUAN TAPAK SUCI MIJEN SEMARANG

Syifa Deeva Alif Pratama¹, Adiska Rani Ditya Candra²

{deevapratama22@gmail.com¹}

Universitas Negeri Semarang¹²

Article Info

History Articles

Received : 17 September 2021

Accepted : 21 September 2021

Published : 29 October 2021

Keywords

Pencak Silat;
Gerak Tendangan;
Tendangan T.

Abstrak

Tendangan T merupakan tendangan yang dijadikan gaya andalan dalam bertarung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan gerak fase sikap awal (sikap pasang), fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase gerak keseimbangan, fase perkenaan (impact) pada sasaran dan fase akhir tendangan pada teknik tendangan T pencak silat ditinjau dari segi kesesuaian. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan bentuk deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat, fakta dan karakteristik mengenai gerak tendangan T atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 4 atlet Perguruan Tapak Suci Mijen kategori tanding usia 17-22 tahun, yaitu mengambil seluruh jumlah populasi dikarenakan populasi kurang dari 100 subjek. Teknik penarikan sampel menggunakan Total Sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu hasil rata-rata skor dari analisa gerak tendangan T memiliki rata-rata total skor 4,4 dengan kriteria "sesuai", yang terdiri dari fase awal, fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase gerak keseimbangan, fase perkenaan (impact) pada sasaran dan fase akhir tendangan. Dari hasil penelitian diharapkan bagi pelatih dan pesilat mampu meningkatkan teknik tendangan T dengan lebih baik untuk menunjang prestasi di cabang pencak silat.

Abstract

T kick is one of the most powerful champions of the fight. The purpose of this study is to know the skill of the initial attitude phase (posture), the position of the body and footpath phase, the exercise of the balance, the introduction phase of the target and the final phase of the kick on the silat kick technique is covered in agreement. The method used was a quantitative method with a descriptive form of research aimed at systematizing and accurately illustrating, facts and characteristics of the T kick athletes of the Tapak Suci Mijen Semarang. The population in this study consists of 4 athletes the Tapak Suci Mijen Semarang of a 17-22 year age sparring category, taking out the entire population due to less than 100 subjects. Sample withdrawal technique using total sampling. Data analysis is done with a descriptive quantitative analysis. The result of the average score from the T kick analysis has a total 4,4 score with corresponding criteria consisting of an initial attitude phase (posture), a position and footpath phase, a balance motion, an impact on the target and the final phase of the kick. Studies are expected for trainers and pesilat to improve the T kick technique better for achieving feats at the pencak silat.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia memiliki beraneka macam olahraga bela diri, baik olahraga bela diri asli Indonesia maupun bela diri yang berasal dari luar negeri. Menurut Abdurrahman, dkk (2014) di negara Indonesia juga ada bela diri yang berasal dari luar negeri seperti capoeira dari Brazil, Tae Kwon Do dari Korea, Karate, Judo, Kempo dari Jepang, bela diri China seperti Wushu, Kungfu, Wing Chun, Muang Thai dari Thailand, serta masih banyak lagi olahraga beladiri luar negeri yang berada di negara Indonesia. Bela diri luar negeri pun berkembang pesat di Indonesia dan memiliki banyak sekali peminatnya.

Olahraga bela diri yang asli berasal dari tanah air, yaitu Pencak Silat. Pencak Silat merupakan warisan budaya tak benda yang diakui oleh UNESCO. Pencak silat memiliki 4 aspek utama, antara lain aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga (Erwin Setyo Kriswanto, 2015). Bela diri Pencak Silat di Indonesia pun memiliki ciri khas masing-masing di setiap daerahnya baik dari gerakan, pola jurus, bahkan senjata yang dipakai juga berbeda-beda. Selain itu, pencak silat juga mengajarkan penggunaannya untuk menghindari upaya untuk melukai orang lain dan diharapkan untuk membangun silaturahmi.

Keberhasilan seorang pesilat dapat dilihat dari kemampuan tekniknya. Salah satu teknik adalah tendangan T yang merupakan bentuk tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 73) menjelaskan bahwa tendangan T umumnya dipakai ketika melakukan teknik serang samping yang dapat ditujukan pada seluruh tubuh lawan. Tendangan dilaksanakan dengan memosisikan badan menyamping sejajar dengan lintasan tendangan yang lurus ke samping (menciptakan bentuk huruf "T"). alat serang tendanga T menggunakan pisau kaki. Dalam pelaksanaannya, tendangan T memiliki kelebihan dan kelemahan. Menurut Muhammad Dailami (2018), tendangan T memiliki kelebihan; jangkauan terhadap sasaran lebih leluasa, jarak antara kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, eksplorasi tenaga dapat lebih maksimal. Tendangan T juga cukup banyak dijadikan ciri khas dalam gaya bertarung oleh beberapa pesilat tetapi jika dibandingkan teknik tendangan lain, tendangan T lebih sedikit total pelaksanaannya untuk jumlah keseluruhan pertandingan karena tendangan T sulit dilaksanakan untuk pertarungan jarak pendek, lebih mudah dijatuhkan dengan serangan bawah, posisi menendang kurang menghadap lawan sehingga dapat kehilangan pandangan. Tendangan T menurut fungsinya dibedakan menjadi tendangan T untuk pola serangan dan Tendangan T untuk pola pertahanan. Tendangan T pola serangan adalah tendangan T yang digunakan untuk memberikan serangan lebih awal ke arah bidang sasaran lawan.

Di dalam prestasi olahraga pencak silat, teknik tendangan merupakan poin penting dan terdapat aspek-aspek pendukung yang perlu diperhatikan salah satunya dalam teknik tendangan T, dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah bentuk dan karakteristik tendangan T. Selain itu, panjang tungkai dan perkenaan sasaran tendangan juga dapat mempengaruhi dari hasil tendangan tersebut.

Dari pengalaman di lapangan maupun pengamatan di beberapa pertandingan pencak silat pada tahun 2018, terlihat bahwa seorang pesilat harus mampu memiliki teknik tendangan yang efektif dan efisien agar sulit untuk diantisipasi oleh lawan, seringkali tendangan yang sulit diantisipasi oleh lawan dapat menghasilkan poin yang jelas dan tidak menutup kemungkinan juga dapat menjatuhkan lawan sehingga dapat menjadikan keuntungan bagi pesilat, terutama untuk tendangan T yang banyak

digunakan sebagai gaya andalan dalam bertarung karena memiliki poin keuntungan tersendiri. Pesilat yang memiliki tendangan yang baik dan benar akan sering diperhitungkan oleh lawan.

Di Kota Semarang, setiap tahunnya banyak sekali pertandingan pencak silat tingkat SD, SMP/ sederajat, SMA/ sederajat, Mahasiswa. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Mijen Semarang adalah salah satu kontingen yang sering mengikuti kejuaraan baik dalam kota maupun di luar kota. Peneliti melakukan pengamatan awal terhadap para pesilat di Padepokan Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Mijen yang menjadi tempat latihan atlet pada tanggal 8 Februari 2021, berdasarkan pengamatan terdapat hal yang menjadi perhatian khusus peneliti yaitu terdapat gerakan postur tubuh, lintasan tendangan T dan impact atau perkenaan tendangan yang berbeda-beda dari setiap pesilat. Gerak posisi tubuh dan perkenaan sasaran (impact) tendangan sangat penting dikarenakan apabila posisi tubuh dan perkenaan sasaran (impact) kurang bagus akan menimbulkan banyak hambatan sehingga hasil tendangan T juga akan berbeda. Menurut Mateas, Joni dan Syafril, Syafril dan Sihombing, Santun (2017) menjelaskan bahwa pelaksanaan tendangan T dapat dilakukan dengan maksimal apabila ditunjang dengan kelenturan dan kelenturan pinggang yang baik, sebab dengan tidak memiliki kelenturan dan kelenturan yang baik, maka tendangan T tidak akan maksimal. Menurut Fitrotul Syahri (2019) mengatakan bahwa pesilat yang mempunyai kelenturan tungkai yang sangat baik dan kelenturan tungkai kurang baik terdapat perbedaan pengaruh pada gerakan tendangan T.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat, faktual serta berkarakteristik yang berhubungan dengan gerakan tendangan T pencak silat atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Mijen Semarang. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan mengenai gerak tendangan T dan data-data yang didapat semata-mata bersifat deskriptif, maka dari itu tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, dan juga mempelajari implikasi. Sugiyono (2015: 207) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif ialah penelitian yang bertujuan menganalisis data melalui cara mendeskripsikan data yang dikumpulkan dengan sebagaimana mestinya tanpa memiliki maksud menciptakan kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Metode penelitian yang digunakan ialah metode survey tes. Peneliti melakukan penelitian gerakan teknik tendangan T guna mendapatkan gambaran yang sistematis, objektif, dan akurat tentang peristiwa-peristiwa, pola, gejala, dan hubungan berdasarkan analisis gerak tendangan T.




Populasi penelitian ini ialah pesilat Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Mijen Semarang kategori tanding. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel 4 pesilat yang berusia 17-22 tahun. Suharsimi Arikunto (2006) berpendapat bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Guna menentukan banyaknya sampel, peneliti mengacu pada yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006) yakni hanya untuk perhatian, jika subjeknya kurang dari 100, maka peneliti menggunakan total sampling saat pengambilan sampel, yang berarti seluruh pesilat Tapak Suci Mijen Semarang yang berusia 17-22 tahun sebanyak 4 orang.

Pengumpulan data terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: 1) peneliti untuk memperoleh berbagai data menggunakan tes, observasi, dan dokumentasi, 2) persiapan pengumpulan data dengan mengkondisikan sampel penelitian baik fisik maupun mental. Dalam penelitian ini persian yang harus

dilakukan adalah mengkondisikan peralatan pendukung penelitian dan penyimpanan data pada handphone yang akan digunakan untuk mengambil data, 3) pelaksanaan tes yang ditujukan sebagai alat untuk memperoleh informasi kemampuan atlet, 4) pencatatan data tes, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah berupa blanko indikator keterampilan gerak tendangan T pencak silat.

Tabel 1. Blangko indikator analisis kesesuaian gerak tendangan T pencak silat

ANALISIS KESESUAIAN GERAK TENDANGAN T							
Cara menggunakan:							
1. Mengamati video dan menentukan kesesuaian antara gerak atlet dengan tabel indikator.							
2. Mengisi hasil pengamatan dengan cara checklist pada kolom kriteria.							
3. Dengan SS: Sangat Sesuai, S: Sesuai, HS: Hampir Sesuai, KS: Kurang Sesuai, TS: Tidak Sesuai.							
NO	Indikator Analisis Gerakan	Kriteria dan Gambar Penunjang					Gambar
		SS	S	HS	KS	TS	
FASE AWAL (SIKAP PASANG)							
1.	Tubuh menghadap ke samping dan kuda-kuda sedikit menekuk.						
2.	Satu tangan merentang ke depan dan tangan satunya melindungi area dada.						
3.	Tinggi telapak tangan diatas pusar.						
FASE POSISI TUBUH DAN LINTASAN GERAK KAKI							
4.	kaki tumpuan depan berputar 180°.						
5.	Kaki diangkat dan ditekek setinggi dada.						
6.	Kelentukan pinggang dan gerak ayunan kaki diikuti dengan posisi tubuh yang condong miring.						
7.	Posisi satu tangan menutup melindungi kemaluan dan tangan lainnya menutupi dada.						
FASE GERAK KESEIMBANGAN							
8.	Posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping						

	Membentuk huruf T.						
FASE PERKENAAN (IMPACT) PADA SASARAN							
9.	Perkenaan sasaran menggunakan pisau kaki dan kelentukan tungkai dapat mengenai area dada lawan.						
FASE AKHIR TENDANGAN							
10.	Setelah <i>impact</i> , kaki ditarik dan kembali ke sikap pasang.						

Tabel 2. Kriteria penilaian

KRITERIA PENILAIAN	SKOR
Sangat Sesuai	5
Sesuai	4
Hampir Sesuai	3
Kurang Sesuai	2
Tidak Sesuai	1

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk menganalisis data penelian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus yang disesuaikan dengan kebutuhan data sebagai berikut.

Rumus kriteria atlet terhadap setiap fase.

$$Rata - rata = \frac{total\ skor}{jumlah\ indikator}$$

Rumus kriteria keseluruhan.

$$kriteria\ keseluruhan = \frac{total\ kriteria\ atlet}{jumlah\ atlet}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tanggal 8 Februari 2021. Pelaksanaan tes dalam penelitian ini mengukur keterampilan gerak tendangan T pencak silat pada atlet Perguruan Tapak Suci Semarang Hasil penelitian diperoleh berdasarkan evaluasi kesesuaian setiap

gerakan sampel menggunakan blangko indikator penelitian kesesuaian gerak tendangan T pada pesilat Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Mijen Semarang

Pelaksanaan penelitian survey pada atlet usia 17-22 tahun di Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang dilakukan kurang lebih dua minggu dengan persiapan penelitian sampai tes kemampuan. Berikut ini adalah gambaran hasil data yang diperoleh dari tes yang telah dilakukan adalah sebagai berikut

Gambar 1. Ringkasan Data Penilaian Gerak Tendangan T oleh Pengamat I dan Pengamat II

FASE	PENILAIAN GERAK ATLET				RATA-RATA	KATEGORI
	Atlet 1	Atlet 2	Atlet 3	Atlet 4		
Fase sikap awal (Sikap Pasang)	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	Sesuai
Fase Posisi Tubuh dan Lintasan Gerak Kaki	4,6	3,3	3,2	2,5	3,4	Hampir Sesuai
Fase Gerak Keseimbangan	5	5	5	5	5	Sangat Sesuai
Fase Perkenaan (<i>impact</i>) pada Sasaran	5	5	5	4,5	4,8	Sesuai
Fase Akhir Tendangan	5	3,5	4,5	4	4,2	Sesuai
Total Rata-Rata Keseluruhan					4,4	Sesuai

Berdasarkan data hasil instrumen dari keseluruhan kemampuan gerak tendangan T pesilat Tapak Suci Mijen Semarang pada fase sikap awal (sikap pasang) memperoleh skor keseluruhan 4,8 masuk dalam kategori sesuai, fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki memperoleh skor keseluruhan 3,4 masuk dalam kategori hampir sesuai, fase keseimbangan memperoleh skor keseluruhan 5 masuk dalam kategori sangat sesuai, fase perkenaan (*impact*) pada sasaran memperoleh skor keseluruhan 4,8 masuk dalam kategori sesuai, fase akhir tendangan memperoleh skor keseluruhan 4,2 masuk dalam kategori sesuai. Total rata-rata keseluruhan gerak tendangan T pada setiap fase yang dilakukan atlet Tapak Suci Mijen Semarang memperoleh total skor 4,4 kategori “sesuai”.

Berpedoman pada data yang telah diperoleh menunjukkan mengenai kriteria gerak tendangan T atlet pencak silat Tapak Suci Mijen Semarang memperoleh kriteria “sesuai”. Dengan demikian, kiranya pesilat mampu meningkatkan perbaikan gerakan dari kesesuaian gerak tendangan T. Setiap fase disimpulkan sebagai berikut:

Kesesuaian gerak fase sikap awal (sikap pasang), pada saat sikap pasang yang dilakukan berhadapan dengan target, arah tubuh menghadap ke arah samping dan disertai dengan posisi kuda-kuda sedikit menekuk atau biasa disebut dengan kuda-kuda ringan. Menurut Yusup Taujiri, dkk (2012) secara biomekanika kuda-kuda ringan lebih cepat melakukan gerakan dalam hal ini tendangan samping, karena keadaannya labil atau tingkat stabilnya kecil akibat jarak horizontal dari titik berat terhadap sisi bidang tumpuan kecil, sehingga sikap pasang dengan kuda-kuda ringan lebih efektif untuk melakukan tendangan samping (T). Pesilat melakukannya dengan sesuai. Kedua lengan melakukan sikap pasang dengan merentangkan tangan ke arah target dimana satu tangan merentang untuk mengatur jarak dan

mengantisipasi serangan lawan dan tangan yang lainnya untuk melindungi area dada, sementara tubuh tetap menghadap ke arah samping. Pesilat melakukannya dengan sesuai. Posisi kaki sepenuhnya selalu dalam posisi kuda-kuda saat fase sikap pasang. Posisi kuda-kuda memberikan momentum dorongan pada kaki untuk melakukan tendangan T ke arah sasaran. Pesilat melakukannya dengan sesuai. Pada saat tangan melakukan sikap pasang, masih terdapat pesilat yang abai dengan posisi telapak tangan diatas pusar, maka hal tersebut dapat menyebabkan memberi celah bagi lawan dalam melakukan serangan.

Kesesuaian gerak fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, posisi tubuh pesilat ketika akan melakukan tendangan T diawali dengan memutar kaki tumpuan dan diikuti dengan pinggang telah dilakukan dengan baik. Lintasan ayunan kaki pesilat ketika mengangkat kaki belum diangkat setinggi dada sehingga dapat memberi celah bagi lawan untuk menyerang, selain itu fungsi dari kaki diangkat setinggi dada yaitu untuk menentukan momentum tendangan ataupun rangsangan (impuls). Menurut Yusup Taujiri, dkk (2012) menyatakan impuls terjadi saat pesilat mengangkat tungkai atau lutut lebih tinggi dari pusar, maka akibat impuls tersebut terjadi gerakan ekstension atau menendang ke sasaran. Jadi apabila lutut tidak diangkat atau terjadi impuls maka momentum yang akan dihasilkan tidak akan berarti atau dengan kata lain tendangan tersebut akan menjadi mengayun. Posisi tubuh pesilat ketika mengangkat kaki belum terlalu memiliki kelentukan pinggang yang baik sehingga ayunan angkatan kaki belum menutupi dada. Pada gerakan ini diikuti dengan posisi tubuh pesilat yang condong miring untuk menjaga keseimbangan tubuh. Posisi tangan pada tahap ini yaitu tangan melindungi area dada dan satu tangan lainnya melindungi kemaluan. Sejak saat ini pesilat memiliki kesan bahwa selalu siap untuk mengantisipasi serangan lawan. Pesilat tidak melakukannya. Pesilat hanya fokus terhadap tendangannya saja. Tangan pesilat terbuka dan tidak menutupi area dada dan kemaluan sehingga menyebabkan lawan lebih leluasa dalam melakukan serangan.

Kesesuaian gerak fase keseimbangan, gerak keseimbangan adalah kedinamisan postur tubuh untuk mencegah seseorang terjatuh. Gerakan keseimbangan tendangan T adalah perpaduan antara gerakan tungkai, kaki tumpuan dan posisi badan. Menurut Yusup Taujiri, dkk (2012) menyatakan bahwa keseimbangan pada gerakan tendangan samping (T) terjadi bila titik berat badan yang terletak antara ruas pinggang dan tulang kemudi terproyeksikan pada bidang tumpuannya yaitu salah satu kaki yang menjadi bidang tumpuan saat melakukan tendangan T. Oleh karena itu, saat melakukan tendang samping, pesilat harus mempertahankan titik berat badannya agar terproyeksi pada kaki bidang tumpunya, karena bila titik keseimbangannya condong ke depan atau pun ke belakang maka tidak akan terjadi keseimbangan. Untuk gerak keseimbangan dalam tendangan T diawali dari kaki tumpuan dan dilanjutkan dengan gerakan tungkai menendang lurus kearah sasaran disertai posisi badan yang condong kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh. Pada saat melakukan tendangan, gerakan kaki harus bersamaan dengan badan yang ikut condong kesamping sehingga bentuk tubuh saat melakukan tendangan seperti membentuk huruf T. Pesilat telah melakukannya dengan sangat sesuai.

Kesesuaian gerak fase perkenaan (impact) pada sasaran, ketika melakukan gerak tendangan, gerakan perkenaan kaki ketika menendang berasal dari tungkai. Waktu tungkai melakukan tendangan, usahakan posisi tungkai lurus, sama halnya yang dilakukan oleh pesilat. Tendangan menggunakan kaki bagian luar (pisau kaki) dengan arah sasarannya adalah mengenai area dada lawan. Untuk dapat tepat mengenai area dada lawan, harus memiliki kelentukan tungkai yang sangat baik. Pesilat melakukan

dengan tepat, tendangan dengan bagian luar (pisau kaki) tepat mengenai dada lawan, namun masih ada pesilat yang menendang perkenaannya menggunakan bagian telapak kaki, akibatnya dapat mengurangi momentum dorongan pada lawan dan eksplorasi tenaga kurang maksimum. Menurut Muhammad Dailami (2018), "tendangan T memiliki kelebihan; jangkauan lebih panjang, jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, eksplorasi tenaga bisa maksimum".

Kesesuaian gerak fase akhir tendangan T, diakhiri dengan kembalinya posisi tubuh ke fase awal, seperti halnya fase sikap awal (sikap pasang). Posisi akhir dari tendangan T harus dengan posisi kaki melakukan kuda-kuda dan tangan merentang ke depan dan tangan lainnya melindungi area dada yang bertujuan untuk mengantisipasi serangan lawan. Apabila setelah melakukan tendangan T dan tidak kembali ke sikap pasang, akibatnya lawan dapat melakukan serangan balik dan menciptakan poin susulan. Pada fase ini, terkadang pesilat masih lalai.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak tendangan T atlet Pencak Silat Tapak Suci Mijen Semarang yang dilakukan oleh 4 pesilat secara keseluruhan pada setiap fase memperoleh total rata-rata skor sebagai berikut; fase sikap awal (sikap pasang) memperoleh skor keseluruhan 4,8 masuk dalam kategori sesuai, fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki memperoleh skor keseluruhan 3,4 masuk dalam kategori hampir sesuai, fase keseimbangan memperoleh skor keseluruhan 5 masuk dalam kategori sangat sesuai, fase perkenaan (impact) pada sasaran memperoleh skor keseluruhan 4,8 masuk dalam kategori sesuai, fase akhir tendangan memperoleh skor keseluruhan 4,2 masuk dalam kategori sesuai. Total rata-rata skor keseluruhan memperoleh skor 4,4. Dengan demikian gerak tendangan T atlet Tapak Suci Mijen Semarang dapat dikatakan 'Sesuai'.

Mengacu pada uraian diatas berdasarkan hasil analisis gerak secara keseluruhan dikatakan sesuai, namun masih terdapat fase yang perlu ditingkatkan yaitu pada fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki yang ditunjukkan dengan kategori hampir sesuai, dikarenakan lintasan ketika mengangkat kaki belum diangkat menutupi area dada yang disebabkan kelentukan pinggang yang kurang baik dan posisi tangan tidak melindungi area dada dan kemaluan. Pelaksanaan posisi tangan melindungi area dada dan kemaluan serta lintasan kaki diangkat setinggi dada penting dilakukan guna melindungi area dada dan menentukan momentum arah sasaran.

Berpedoman pada simpulan, maka perlu diajukan saran-saran bagi pelatih dan atlet baik pelajar maupun mahasiswa pada cabang olahraga pencak silat. Bagi pesilat, ditinjau dari segi kesesuaian gerak secara keseluruhan tendangan T pesilat memperoleh kriteria "sesuai". Maka dari itu, kiranya pesilat dapat meningkatkan kesesuaian keterampilan gerak tendangan T agar dapat memenuhi kriteria sangat sesuai sehingga mampu menunjang prestasi cabang pencak silat. Bagi pelatih pencak silat, mampu menggunakan analisis kesesuaian keterampilan tendangan T untuk mengevaluasi atlet pencak silat agar dapat melakukan tendangan T dengan kategori sangat sesuai. Perbaikan tersebut diharapkan mampu menunjang dan mencetak pesilat nasional serta bertahap untuk menjadi pesilat yang mampu bersaing di event internasional. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi sebagai penunjang untuk meningkatkan keterampilan teknik-teknik pencak silat dan dapat dikembangkan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, R.M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. 2014. *Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Katulistiwa, 3(6).
- Amjad dan Silvia Mega. 2016. *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- DAILAMI, M. 2019. *Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018*. Jurnal Prestasi Olahraga, 2 (4).
- Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Fatoni, M. 2016. Faktor Anthropometri dan Fisik Penentu Keterampilan Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Faktor Konfirmatori pada Pesilat Putra Usia Dewasa Kota Surakarta). *Tesis*, UNS.
- Firmansyah, Ahmad Atiq, Eka Supriatna. 2015. Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tngkat Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(8), 1-12.
- Fitrotul, S. 2019. Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu. *Tesis*, Universitas Negeri Semarang.
- Indonesia, K. B. B. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Indonesia, R. 2005. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun, (3).
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- KHALIL, M. 2019. Pengaruh Modikasi Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7 (3).
- Mateas, Joni dan Syafrial, Syafrial dan Sihombing. 2017. Kontribusi Kelenturan dan Kelentukan Pinggang terhadap Keterampilan Tendangan T pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Seluma. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Rohman, M., & Wahyudi, H. 2019. Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Siti Aminah Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.