



## Analisis Latihan *Agility* Terhadap Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo

Raihan Putra Winarto<sup>1\*</sup>, Moh. Nurkholis<sup>1</sup>, Rizki Burstiando<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [rayhanputra\\_1986@yahoo.co.id](mailto:rayhanputra_1986@yahoo.co.id)

Diterima:  
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:  
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan latihan di salah satu perguruan pencak silat yaitu di perguruan pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo. Berdasarkan hasil pengamatan bahwa terdapat kesalahan yang terjadi saat melakukan tendangan T. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pelaksanaan latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Pagar Nusa Bukur yang berjumlah 130 orang. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga mendapatkan sampel sebanyak 15 orang. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: keterampilan gerak tendangan T menggunakan metode latihan *agility* mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil awal analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh nilai rata-rata 43,9 dan hasil akhir analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh nilai rata-rata 50,4 mengalami peningkatan sebesar 15%. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo mengalami peningkatan yang signifikan.

**Kata Kunci:** *Agility*, Tendangan T, Pagar Nusa.

### PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan tradisi turun-temurun yang dimiliki bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan kesenian bangsa Indonesia yang terus dilestarikan secara turun-temurun hingga berkembang dimasyarakat sekarang (Lukman Hakim, 2021). Pencak silat merupakan seni beladiri bagian kebudayaan tradisional bangsa Indonesia (Gristyutawati et al., 2012). Melihat hal tersebut selayaknya bangsa Indonesia mencintai pencak silat sebagai beladiri asli Indonesia serta melestarikan budaya bangsa (Anam dan Hidayah, 2014). Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat sudah banyak berkembang pesat di Indonesia, beberapa diantaranya yaitu Tapak Suci (TS), Kera Sakti (KS), Perisai Diri (PD), Persinas Asad (PA), Merpati Putih (MP), Setia Hati (SH), Pagar Nusa (PN), dan lain sebagainya.

Penelitian ini penulis mengambil salah satu perguruan beladiri yang ada di Indonesia yaitu Pagar Nusa. Pagar Nusa merupakan simbol dari aliran-aliran pencak silat di bawah naungan Nahdlatul Ulama yang menggabungkan diri dan

sepakat untuk mendirikan suatu ikatan atau lembaga pencak silat yang menaungi dari berbagai macam aliran pencak silat milik Nahdlatul Ulama tersebut dan dijadikan suatu wada atau nama yaitu Pagar Nusa. Pagar Nusa di Nganjuk sendiri pada mulanya didirikan oleh seorang pendekar. Pada mulanya beranggotakan para anggota remaja masjid saja, hingga pada akhirnya mengalami suatu perkembangan yang cukup menggembirakan. Semula terbatas keanggotaannya pada anggota remaja masjid saja hingga menjadi bersifat umum.

Faktanya, berdasarkan hasil pengamatan latihan di salah satu perguruan pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo. Berdasarkan hasil pengamatan bahwa terdapat kesalahan yang terjadi saat melakukan tendangan T. Salah satunya adalah posisi badan yang tidak seimbang saat mengangkat kaki, sehingga posisi kaki saat melepaskan tendangan tidak lurus. Selain itu, salah satu tangan tidak berada di posisi untuk melindungi kemaluan, dan tangan yang lain juga tidak siaga di depan dada. Kondisi ini mengakibatkan ketepatan perkenaan tendangan tidak sesuai sasaran yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pesilat dalam melakukan tendangan T masih perlu ditingkatkan.

Menurut Marlinto (2017) tendangan merupakan teknik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan pencak silat. Teknik tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Hal ini diperkuat dengan pendapat yang dikemukakan oleh Marlinto (2017) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan pencak silat, tendangan T merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. Selain itu Sugito & Allsabah, (2018) mengemukakan tendangan T merupakan tendangan yang lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai sehingga tendangan ini sering digunakan dalam pertandingan atau laga. Teknik tendangan T dalam pencak silat selalu menggunakan ujung kaki yang mana ujung jari kaki ditekuk ke atas. Sasaran untuk tendangan lurus ke depan tertuju pada daerah sasaran tubuh bagian depan yaitu dada dan perut. Untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam melakukan tendangan lurus ke depan, diperlukan kekuatan tendangan dan kemampuan jangkauan tendangan agar dapat mudah mencapai sasaran tubuh lawan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti merasa perlu meneliti lebih dalam lagi terkait pembahasan tersebut tentang menganalisis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pelaksanaan latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo dengan harapan hasil keluaran (*output*) penelitian ini dapat dipergunakan oleh atlet sebagai bahan evaluasi latihan terkait pemahaman lebih mendalam tentang *agility* terhadap tendangan T dari masing-masing atlet serta data hasil penelitian dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan

yang spesifik dan efektif untuk meningkatkan *agility* atlet dalam melakukan tendangan T.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif yang memanfaatkan metode perbandingan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006), metode perbandingan adalah penelitian yang biasanya dilakukan dengan banyak subjek, untuk mengumpulkan pendapat atau informasi tentang keadaan gejala pada saat penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Juni 2024 di RT08 RW01 desa Bukur kecamatan Patianrowo. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang yang merupakan anggota Pagar Nusa serta rutin melakukan latihan dengan usia 12-15 tahun.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini adalah tiga tahap dimulai dengan persiapan, pelaksanaan kemudian penyelesaian. Untuk tahap persiapan yaitu mengumpulkan data, mengidentifikasi pokok permasalahan untuk kemudian merumuskan masalah, pemecahan masalah, merumuskan judul penelitian, menyusun proposal, mengurus surat izin penelitian di bagian kasubag Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri, menyerahkan surat izin penelitian ke Ketua Ranting PSNU Pagar Nusa ranting Bukur, melaksanakan kegiatan observasi untuk proses pengumpulan data dan dokumentasi kegiatan. Tahap penyelesaian yaitu mengolah data penelitian, melakukan analisis data, mendeskripsikan hasil pengolahan data yang sudah dilakukan untuk menarik kesimpulan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan hasil data dalam bentuk persentase. Hasil tes masing-masing dikonversikan dalam bentuk angka lalu dijumlah dan hasilnya dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan sehingga diperoleh persentase. Selanjutnya persentase ditafsirkan ke dalam kalimat yang bersifat kuantitatif. Para anggota Pagar Nusa Bukur hanya melakukan intruksi yang diberikan melalui bentuk-bentuk latihan *agility*, yang kemudian di observasi waktu pelaksanaan pada setiap individu. Cara menghitung persentase skor lembar observasi partisipasi adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Jumlah Skor Pencapaian/Indikator}}{\text{Jumlah Skor Maksimal/Indikator}} \times 100$$

(Arikunto, 2010)

Adapun konversi presentase skor lembar observasi partisipan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Rentang Norma dan Pengategorian**

No.	Interval (Pa)	Interval (Pi)	Kategori
1	>50	>46	Sangat Baik
2	46-49	42-45	Baik
3	42-45	38-41	Cukup
4	38-41	33-37	Kurang
5	<37	<32	Sangat Kurang

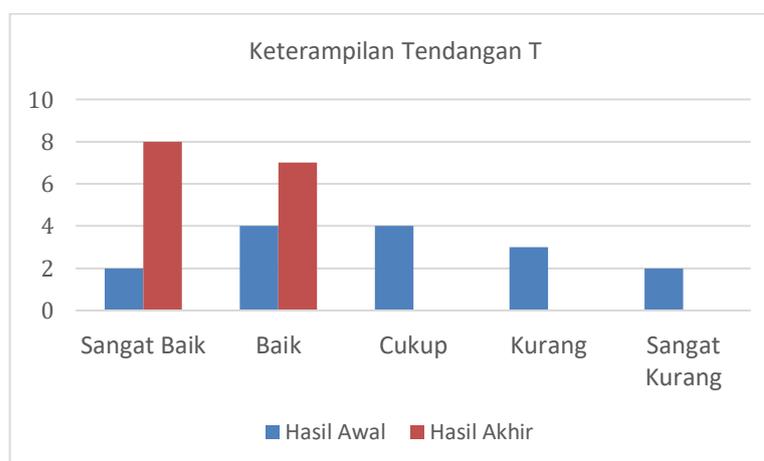
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penilaian keterampilan gerak tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo jika dianalisis secara deskriptif maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil penilaian keterampilan gerak tendangan T**

No.	Interval	Kategori	Keterangan Tendangan T			
			Hasil Awal		Hasil Akhir	
			f	%	f	%
1	>50	Sangat Baik	2	13%	8	53%
2	46-49	Baik	4	27%	7	47%
3	42-45	Cukup	4	27%	0	0%
4	38-41	Kurang	3	20%	0	0%
5	<37	Sangat Kurang	2	13%	0	0%
Jumlah			15	100%	15	100%

Apabila disajikan dalam grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



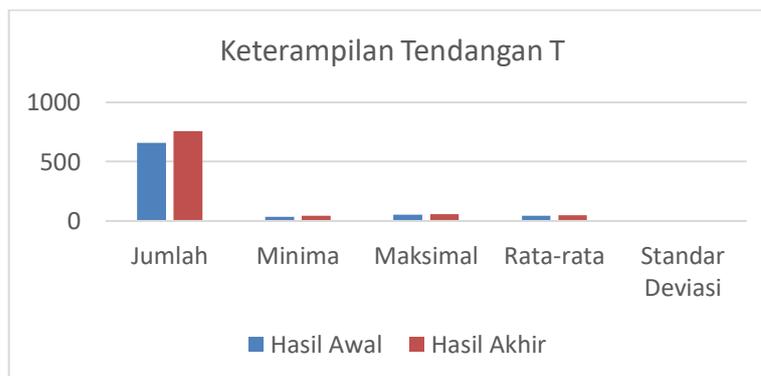
**Gambar 1. Grafik Hasil Penilaian keterampilan gerak tendangan T**

Berdasarkan pada tabel 4.1 dan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa hasil awal dari penilaian keterampilan gerak tendangan T yang memiliki kategori sangat baik ada 2 siswa atau 13%, kategori baik ada 4 siswa atau 27%, kategori cukup ada 4 siswa atau 27%, kategori kurang ada 3 siswa atau 20%, dan kategori sangat kurang ada 2 siswa atau 13%. Sedangkan hasil akhir dari penilaian keterampilan gerak tendangan T yang memiliki kategori sangat baik ada 8 siswa atau 53%, kategori baik ada 7 siswa atau 47%, kategori cukup ada 0 siswa atau 0%, kategori kurang ada 0 siswa atau 0%, dan kategori sangat kurang ada 0 siswa atau 0%. Adapun analisis deskriptif penilaian keterampilan gerak tendangan T sebagai berikut:

**Tabel 2. Analisis deskriptif penilaian keterampilan gerak tendangan T**

No.	Nama Pesilat	Keterampilan Tendangan T		Selisih
		Hasil Awal	Hasil Akhir	
1	Satria Wahyu Aji	43	49	6
2	Efendi Dwi P.	44	50	6
3	Pandu W.	48	53	5
4	Soni Julianto	39	47	8
5	M. Hanafi D. N.	51	56	5
6	Abi Manyu K.	49	54	5
7	M. Egy B. S.	47	52	5
8	Bayu Syahputra P.	40	48	8
9	Ahmad Awaludin A.	46	52	6
10	Lantamal Ferdian P.	42	49	7
11	Achmad Bastyan I.	45	51	6
12	Hafiz Raditya F.	41	48	7
13	Afgan Duwi D.	50	55	5
14	Nilam Sasmita A. H.	37	46	9
15	Lovenia Dwi P.	37	46	9
Jumlah		659	756	97
Minimal		37	46	9
Maksimal		51	56	5
Rata-rata		43,9	50,4	6,5
Standar Deviasi		4,57426	3,20268	1,37158

Apabila disajikan dalam grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Grafik analisis deskriptif penilaian keterampilan gerak tendangan T**

Berdasarkan pada tabel 4.2 dan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa hasil awal dari analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh jumlah 659, nilai minimal 37, nilai maksimal 51, nilai rata-rata 43,9, dan nilai standar deviasi 4,57426. Sedangkan hasil akhir dari analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh jumlah 756, nilai minimal 46, nilai maksimal 56, nilai rata-rata 50,4, dan nilai standar deviasi 3,20268.

Berdasarkan data yang telah dijelaskan diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian keterampilan gerak tendangan T menggunakan metode latihan *Agility* mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil awal analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh nilai rata-rata 43,9 dan hasil akhir analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh nilai rata-rata 50,4 mengalami peningkatan sebesar



15%. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil tes awal keterampilan gerak tendangan T, 33,3% siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo memiliki keterampilan tendangan T yang kurang baik dengan rata-rata nilai 43,9. Hal ini disebabkan oleh para siswa junior yang masih baru sehingga kurang berlatih dan berpengalaman, terlihat dari kaki tumpuan saat tendangan T yang tidak stabil sehingga mudah dibaca oleh lawan. Padahal, tendangan T adalah teknik dasar yang sering digunakan untuk menyerang atau bertahan, memungkinkan pesilat mendapatkan poin lebih banyak. Oleh karena itu, tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo perlu menjadi fokus utama untuk ditingkatkan dalam latihan. Maka, diperlukan latihan dengan intensitas dan volume yang rutin untuk mendukung peningkatan keterampilan ini.

Selain itu, program latihan tidak hanya harus fokus pada tendangan, tetapi juga pada penguasaan teknik dasar lainnya. Dalam pencak silat, teknik dasar adalah faktor utama dan paling penting yang harus dikuasai oleh pesilat (Nasta et al., 2021). Namun, seringkali pesilat mengabaikan latihan teknik dasar, sehingga terjadi penurunan kualitas dalam hal keseimbangan, ketepatan sasaran, dan jarak serangan terhadap lawan, terutama pada teknik dasar yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Penguasaan teknik dasar adalah landasan penting untuk mencapai prestasi optimal. Teknik ini merupakan proses gerakan dan pembuktian dalam praktek untuk menyelesaikan tugas tertentu dalam cabang olahraga dengan sebaik mungkin.

Teknik dasar tendangan, terutama dalam pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo, adalah teknik yang paling dominan dalam pengembangannya. Hal ini disebabkan tendangan merupakan teknik serangan yang menggunakan tungkai dan memiliki keuntungan lebih dibandingkan serangan tangan atau pukulan, karena dalam penilaian, tendangan bernilai 2 sedangkan pukulan hanya bernilai 1. Salah satu jenis tendangan yang banyak digunakan dalam pertandingan adalah tendangan T. Teknik tendangan T dalam pencak silat selalu menggunakan ujung kaki dengan ujung jari kaki ditekuk ke atas. Sasaran untuk tendangan lurus ke depan adalah bagian tubuh depan, yaitu dada dan perut.

Untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam melakukan tendangan lurus ke depan, diperlukan kekuatan tendangan dan kemampuan jangkauan agar mudah mencapai sasaran tubuh lawan. Tendangan T yang baik adalah tendangan yang sulit dibaca, dihindari, dibela, maupun ditangkap oleh lawan. Namun, tendangan tersebut harus didasarkan pada gerak dasar yang ada dalam pencak silat. Dalam pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa kendala yang mempengaruhi hasil yang ditampilkan oleh siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo, seperti tingkat keseriusan dan kedisiplinan dalam pelaksanaan tes pengukuran. Kendala ini dapat diatasi dengan terus memberikan pengarahan kepada siswa pencak silat yang menjadi sampel penelitian agar penelitian dapat



berjalan dengan baik dan memperoleh hasil yang sesuai dengan kenyataan di lapangan.

### **KESIMPULAN**

Latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo mengalami peningkatan yang signifikan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- 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).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gristyutawati, A. D., Purwono, P., & Widodo, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Marlinto, Fani. 2017. Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) Hal: 101-105
- Nasta, T., Nurkholis, M., & Allsabab, M. A. H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Terhadap Minat Belajar Siswa se-Kecamatan Lengkong Tahun Pelajaran 2020 / 2021. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 29–35.
- Rosad, A., & Hidayah, T. (2014). Pengaruh Progam Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 2 Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i1.6265>
- Sugito, S., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*.