

TINJAUAN TENTANG TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) RANTING PENFUI TIMUR

¹Alventur Baun, ²Retrian Ariyanto Pandie, ³Agustinus J. Nafie
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Kristen Artha Wacana

¹alventurbaun@yahoo.co.id, ²pandie2502@gmail.com, ³agustinus@gmail.com

Abstrak

Tendangan sabit merupakan tendangan berbentuk busur dan menggunakan punggung kaki pada perkenaannya dengan tumpuan satu kaki yang berputar sejauh 130°. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teknik dasar tendangan sabit dalam Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dan dilakukan di Ranting Penfui Timur, teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi, teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil tentang teknik dasar tendangan sabit dilakukan dengan langkah-langkah : 1. Pasang awal (kuda-kuda depan) dilakukan dengan posisi kaki kiri melangkah ke depan dan di tekuk, kedua tangan disilang untuk melindungi tubuh dan pandangan ke depan. 2. Persiapan serangan, dilakukan dengan kaki kanan diangkat dan kaki kiri dijinjit kemudian posisi badan diputar kira-kira 90°. 3. Serangan dilakukan dengan melepaskan tendangan kaki kanan dengan lintasan setengah lingkaran dan perkenaannya adalah punggung kaki. 4. Kembali ke sikap pasang awal. Kesimpulannya adalah latihan tendangan sabit sudah dilakukan dengan baik sesuai dengan tahapan-tahapannya.

Kata kunci: Teknik Dasar, Tendangan Sabit, Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

1. Pendahuluan

Seni bela diri adalah seni untuk pertahanan diri yang dapat digunakan sebagai pengolah tubuh untuk menjaga kesehatan dan untuk penjagaan diri. Menguasai olahraga bela diri, siap secara fisik dan mental, biasanya dari bentuk serangan yang mengancam keselamatan diri. Pencak silat merupakan salah satu dari seni bela diri warisan dari nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan (Siti Syamsiyah dkk, 2020:141).

Pencak silat dapat digunakan sebagai sarana untuk membangkitkan dan mengembangkan kebugaran jasmani. Pencak silat menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan secara lincah, cepat, dan tepat sasaran, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan (Tatang Muhtar dalam Siti Syamsiyah dkk, 2020:141). Pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, serta pembentukan karakter pada seseorang, kondisi fisik dan mental yang baik. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada lawan.

Persaudaraan Setia Hati Terate didirikan pada tahun 1922 oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo di desa Pilangbangau Madiun. Ki Hadjar Hardjo Oetomo adalah murid kinasih dari Ki Ageng Soeryodiwiryo pendiri aliran SH), beliau juga tercatat sebagai pejuang perintis kemerdekaan Republik Indonesia. Diawal perintisnya perguruan pencak silat yang didirikan Ki Hadjar ini diberi nama Setia Hati Pencak Sport Club. Semula SH PSC lebih memerankan diri sebagai basis pelatihan dan pendadaran pemuda Madiun dalam menentang penjajahan. Untuk mensiasati kolonialisme perguruan ini sempat berganti nama

dari Setia Hati Pencak Sport Club menjadi Setia hati Pemuda Sport Club, perubahan makna akronim “P” dari pencak menjadi pemuda. Hal ini dilakukan agar pemerintah Hindia Belanda tidak menaruh curiga dan tidak membatasi kegiatan SH PSC. Kemudian pada tahun 1922 SH PSC berganti nama lagi menjadi Setia Hati Terate, nama ini merupakan inisiatif dari Soeronto Soerengpati yaitu salah satu dari siswa Ki Hadjar yang juga merupakan tokoh perintis kemerdekaan berbasis Serikat Islam (SI).

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Merupakan sebuah organisasi yang mulai berkembang sejak berdiri pada tahun 1992 hingga sekarang, organisasi ini bukan hanya berkembang di daerah Jawa tetapi juga berkembang di seluruh Indonesia bahkan di beberapa negara di Asia bahkan Eropa. Organisasi PSHT memiliki beberapa fungsi yaitu untuk bela diri, olahraga, kesenian dan kerohanian. Organisasi PSHT juga termasuk dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), dan biasanya juga mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan oleh IPSI maupun kejuaraan lain. Anggota dari organisasi PSHT juga turut mengambil bagian dalam even Internasional seperti Sea Games dan berhasil menyumbangkan medali untuk Indonesia.

Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan, tendangan lebih efektif untuk melakukan serangan atau menjaga jarak serangan dari lawan salah satunya adalah tendangan sabit (Sutiono, 2013:2).

Tendangan adalah teknik serangan yang digunakan untuk serangan jarak jangkauan jauh serta sedang dengan menggunakan tungkai sebagai komponen atau pusat penyerangan. Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat. Tidak semua teknik tendangan dalam olahraga pencak silat digunakan dalam pertandingan. Hal tersebut dilakukan berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka atau nilai dalam pertandingan.

Syarif Hidayat dan Arief Ibnu Haryanto, 2021:75 seorang pesilat harus memiliki kemampuan melesatkan tendangan ke sasaran yang sah pada lawan, sehingga sulit untuk dihindari lawan (Tofikin & Sinurat, 2020). Kemampuan melakukan tendangan yang baik, dibutuhkan kualitas kecepatan (Harun et al., 2020) dan kelincahan (Trisnowiyanto, 2016). Kelincahan dalam Pencak silat adalah kemampuan merubah arah (berpindah tempat atau posisi) dalam menghindari serangan lawan dan dilanjutkan dengan serangan balasan baik tendangan, pukulan maupun tangkapan (Regency & Sinurat, 2020).

Dalam proses pelaksanaan tendangan sabit, kesulitan yang ditemukan adalah ada saat melakukan putaran badan dan melepaskan tendangan, oleh karena itu perlu dilatih terus menerus agar terbiasa dan dapat melakukan tendangan dengan baik. Tujuan yang ingin dicapai oleh penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan teknik dasar tendangan sabit dalam Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur.

Manfaat dan kontribusi dalam penelitian ini adalah memberikan dasar pemahaman, konsep dan pengetahuan bagi pelatih maupun siswa di tempat latihan tersebut agar dapat melakukan teknik dasar tendangan sabit dengan baik dan benar.

2. Kajian Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

Abdus Syukur dalam Sucipto, 2001:26-28, pencak adalah suatu gerakan langkah keindahan dengan menghindar yang disertai gerakan yang mempunyai unsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Silat adalah inti sari dari pencak, yakni kemahiran untuk berkelahian atau membela diri yang tidak dapat dipertunjukkan didepan umum. Menurut Johansyah Lubis, (2004: 1) “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat

melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah". Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah berkembang di berbagai sekolah dari tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk di instansi-instansi (Agung Nugroho, A.M, 2005:143).

Teknik pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhnya yang memerlukan koordinasi tinggi (Agung Nugroho, 2000: 78). Agar dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan kemampuan biomotor yang baik. Kemampuan biomotor yang diperlukan dalam pencak silat adalah power, koordinasi, dan ketepatan pada bidang sasaran (Agung Nugroho, A.M, 2005:143-144).

Bambang Sutiyono dalam Nur Windi Aisyah (2016: 99) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan". Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur dan tendangan belakang.

Aditya Rachman Yuliandi (2011:15) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik tendangan dengan berbagai variasi, namun pada umumnya untuk mendapat hasil yang maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah pada lutut, diikuti perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosivitas tendangan.

Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki (Erwin Setyo Kriswanto, 2015:71).

Tendangan yang paling efektif dan yang paling sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit yang merupakan salah satu tendangan yang memiliki frekuensi tendangan yang paling besar dalam cabang olahraga pencak silat, tendangan sabit merupakan tendangan yang berbentuk busur dan menggunakan punggung kaki pada perkenaannya dengan tumpuan satu kaki yang berputar sejauh 130°, (Suyudi, 2014). Oleh karena itu dapat dijadikan alasan kenapa tendangan sabit sering digunakan dalam pertandingan dan dalam teknik tendangan sabit ini diperlukan tendangan yang cepat dalam melaksanakannya.

Langkah-langkah tendangan sabit menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, 2014 : 39 adalah:

1. Gerakan Awalan
Posisi sikap pasang kuda-kuda dengan kaki kiri di depan, sikap tangan berada di depan dada, pandangan lurus kearah sasaran.
2. Tahap Gerakan
Posisi sikap pasang, lutut di angkat terlebih dahulu (1k 100 derajat), posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang.
3. Kontak
Yakni tendangan yang lintasannya setengah lingkaran, kenaannya punggung telapak kaki dengan sasaran seluruh bagian tubuh dan melepaskan kaki kanan dengan keadaan lurus ke depan, hentakan kaki sejajar dengan bahu, lintasannya berbentuk busur

dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki, posisi badan seimbang, kedua tangan merapat dengan badan.

4. Gerakan lanjutan

Menarik kaki dengan lutut merapat (1k 100 derajat), posisi badan saat lutut merapat seimbang.

5. Gerakan Akhir

Posisi kedua tangan di depan dada, kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang.

Untuk mendapatkan hasil tendangan yang baik maka perlu dilakukan latihan secara terus menerus. Latihan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai (Khoiril Anam, 2013:81).

Proses latihan tendangan sabit ini juga harus membutuhkan kecepatan dan ketepatan agar mendaatkan hasil yang maksimal. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. (Hariono, 2006:67). Kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, konsentrasi dan kemampuan. Sedangkan ketepatan atau *accuracy* dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai (Khoiril Anam, 2013:79).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dan dilakukan di Organisasi Persaudaraa Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur, teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi dan teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif yang meliputi reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian tentang latihan teknik dasar tendangan sabit diperoleh langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

a. Pasang awal (kuda-kuda depan)

Pelatih mengajarkan siswanya untuk melakukan proses latihan teknik dasar pasang awal (kuda-kuda depan) dengan langkah-langkah posisi kaki kiri melangka kedepan, kaki yang dilangkahkan kedepan agak di tekuk, Posisi kedua tangan disilang untuk melindungi tubuh dan pandangan selalu difokuskan ke depan.



Gambar 4.1. Sikap Pasang

b. Persiapan Serangan

Langkah-langkah melakukan persiapan serangan yaitu kaki kanan diangkat terlebih dahulu kemudian badan diputar kira-kira 90° bersamaan dengan telapak kaki kiri sebagai tumpuan dan tangan kanan melindungi kemaluan, tangan kiri melindungi tubuh (dada).



Gambar 4.2. Persiapan Serangan Tampak Samping



Gambar 4.3. Persiapan Serangan Tampak Depan

c. Serangan (Tendangan Sabit)

Serangan dilakukan dengan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran, kenaannya punggung telapak kaki dengan sasaran seluruh bagian tubuh dan melepaskan kaki kanan dengan keadaan lurus kedepan, hentakn kaki sejajajr dengan bahu lintasannya berbentuk busur dengn tumpuan satu kaki dan perkenan pada punggung kaki, posisi badan seimbang, kedua tangan merapat dengan badan.



Gambar 4.3. Tendangan Sabit

d. Kembali Pasang Awal (Kuda-kuda depan)

Setelah melakukan tendangan sabit, kaki ditarik kemudian kembali melakukan sikap pasang seperti semula.



Gambar 4.4. Kembali Sikap Pasang

Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki.

Saat awal melakukan tendangan sabit sebelum pelatih menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan tendangan sabit siswa mengalami kesulitan saat proses persiapan serangan dan melakukan serangan, sehingga saat latihan berikutnya pelatih menjelaskan serta mempraktekan langkah-langkah dalam melakukan tendangan sabit dan langsung diikuti oleh siswa-siswa.

Pelatih juga mengontrol apa yang dilakukan siswa dan ketika menemukan kesalahan saat praktek, pelatih langsung memperbaiki sesuai gerakan yang benar. Yang paling ditekankan oleh pelatih adalah para siswa pada saat melakukan tendangan sabit harus sesuai dengan langkah-langkah yang diajarkan terutama saat persiapan tendangan dan melakukan tendangan posisi tubuh harus benar-benar diputar dan kaki yang menjadi tumpuan dijinjit agar mendapatkan hasil tendangan yang baik dan tepat sasaran.

Untuk mendapatkan hasil tendangan sabit yang lebih baik lagi, maka perlu juga dilakukan latihan secara terus menerus sesuai dengan langkah-langkah yang sudah diajarkan dan juga dapat dipraktekan pada setiap kali latihan sambung atau *fight*.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian tentang latihan teknik dasar tendangan sabit dapat dilihat bahwa prosesnya telah dilakukan dengan baik dengan mengikuti langkah-langkah yang ada

5. Kesimpulan dan Keterbatasan

Dari hasil penelitian tentang latihan teknik dasar tendangan sabit yang dilakukan di Ranting Penfui Timur dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah yang dijelaskan dan dipraktekan oleh pelatih yaitu 1. Pasang awal (kuda-kuda depan), 2. Persiapan serangan, 3. Serangan (tendangan sabit), dan 4. Kembali sikap pasang dapat diikuti dan dilakukan dengan baik oleh para siswa.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu para siswa yang berlatih jarang mengulangi gerakan yang diberikan sehingga pelatih harus mengulangi gerakan beberapa kali agar siswa dapat meniru atau mencontohi gerakan yang dilakukan.

Referensi

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak silat*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Agung Nugroho, A.M. 2005. *Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula*. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 1, Nomor 2, Juli 2005 : 143 - 160
- Alwi, Hasan. dkk. 2008. *Sejarah Perkembangan Pencak Silat*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Anam, Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802
- Awan, Hariono, 2006 “*Metode Melatih Fisik Pencak Silat*”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Denim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia.
- Emzir. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hidayat Syarif, Haryanto Arief Ibnu. *Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat*. Jambura Journal of Sports Coaching Vol. 3, No. 2, Juli 2021 ISSN: 2654-3435
- Ibrahim Alek, 2013. *Materi Dasar Pencak Silat*. IPSI PSHT: Yogyakarta.
- Imam Suyudi. 2012. *Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat*. (Online), <http://imamsuyudihardi76.blogspot.com/2012/08/kemampuan-kelincahantendangan-sabit.html?m=1>. Diunduh tanggal 28 Oktober 2020.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Penca Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Lubis, J. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nur Windi Aisyah. 2016. *Hubungan Kemampuan Lompat Tegak Pada Kemampuan Tendangan Depan Pada Pencak Silat Tapak Suci Pra Remaja Usia 12-14 Tahun*

Cabang Gresik. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.04 Nomor 01 Edisi Maret Tahun 2016 halaman 98 – 106

- R. Kotot, Slamet Hariyadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sidik, Z. D. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik (Dasar dan Lanjutan)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsiyah Siti, Purnomo Edi, Gustian Uray Gustian. 2020. *Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume III Nomor 2 Oktober 2020 halaman 140-148
- Yuliandi Aditya Rachman, 2011. *Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 1 Kenduruan Tuban Jawa Timur*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.