
TINJAUAN KETERAMPILAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN SATRIA MUDA INDONESIA DI KOTA PADANG

Zahwa Andra Ameylia¹, Sonya Nelson², Hastria Effendi³, Anggun Permata Sari⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

E-mail: zahwaandraa@gmail.com

Received: artikel dikirim; 14 Maret 2026 Revised: artikel revisi; 20 April 2026 Accepted: artikel diterima 26 Mei 2026

Abstrak:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik tendangan T atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2026 di Gor Agus Salim Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet putra. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan tendangan T. Teknik analisis data menggunakan analisis statistika deskriptif persentatif. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil keterampilan tendangan T atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang pada rata-rata 3,86 berada pada kategori baik, dimana indikator posisi awal berada pada kategori baik, persiapan gerakan berada pada kategori cukup, eksekusi tendangan berada pada kategori baik, keseimbangan setelah tendangan berada pada kategori baik, arah dan ketepatan berada pada kategori baik, kecepatan gerak berada pada kategori baik, dan *follow through* berada pada kategori baik.

Kata kunci: Tendangan T, Pencak Silat

Abstract

This study aimed to determine the T-kick technique proficiency of athletes from Satria Muda Pencak Silat Club, Padang City. This research employed a quantitative descriptive research design. The study was conducted in June 2026 at GOR Agus Salim, Padang. The population consisted 40 athletes from Satria Muda Pencak Silat Club, Padang City. The sample was selected using a purposive sampling technique, resulting in 15 male athletes as the research participants. The research instrument used was the T-kick skill test. Data were analyzed using descriptive statistical analysis with percentage techniques. The results of the data analysis indicated that the overall T-kick skill of the athletes from Satria Muda Pencak Silat Club, Padang City, achieved a mean score of 3.86, which falls into the good category. Specifically, the initial stance, kick execution, post-kick balance, direction and accuracy, movement speed, and follow-through indicators were all classified as good, while the preparatory movement indicator was classified as fair.

Keywords: T-kick, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaa. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga prestasi tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa kemenangan semata, melainkan pada proses pembinaan yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi demi mencapai optimalisasi potensi atlet.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang telah mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional adalah pencak silat. Sebagai seni bela diri tradisional, pencak silat bukan hanya merupakan aktivitas fisik, tetapi juga merupakan warisan budaya bangsa. Seperti yang dikemukakan oleh Duha et al. (2025), pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan merupakan warisan budaya nusantara. Pencak tidak hanya bertujuan untuk mempertahankan diri, tetapi juga memiliki unsur seni dan estetika dalam setiap gerakannya (Kholis 2016). Sejarah mencatat bahwa pencak silat telah berkembang sejak zaman kerajaan Sriwijaya dan Majapahit (Sasmita and Barlian 2023). dan telah menjadi identitas bangsa Indonesia dalam bidang olahraga bela diri. Meskipun Indonesia memiliki berbagai jenis bela diri baik dari dalam maupun luar negeri (Fitriadi and Rachman 2024). pencak silat tetap memiliki posisi yang istimewa. Bahkan, pencak silat telah diakui oleh UNESCO sebagai warisan budaya tak benda. Menurut Saputro and Siswantoyo (2018), pencak silat memiliki empat aspek utama, yaitu aspek mental spiritual, seni, bela diri, dan olahraga. Ciri khas inilah yang membedakan pencak silat dari bela diri lainnya.

Dalam dunia pencak silat modern, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik semata, tetapi juga oleh penguasaan 8 teknik, salah satunya teknik tendangan. Terdapat berbagai jenis tendangan dalam pencak silat seperti tendangan depan, sabit, dan tendangan T (Alamsyah et al. 2022). Tendangan T merupakan salah satu teknik yang cukup unik dan strategis dalam pencak silat karena memiliki karakteristik menyerang dari arah samping dengan posisi tubuh menyamping sehingga membentuk sudut menyerupai huruf "T".

Menurut Saputro and Siswantoyo (2018), tendangan T biasanya digunakan dalam serangan samping dan dapat ditujukan ke seluruh bagian tubuh lawan. Tendangan ini dilakukan dengan posisi badan menyamping dan menggunakan pisau kaki sebagai alat serang utama. Dalam pelaksanaannya, tendangan T memiliki kelebihan berupa jangkauan yang lebih luas, posisi tubuh lebih aman karena jarak kepala dengan lawan lebih jauh, serta eksplorasi tenaga yang optimal (Teguh et al. 2024). Namun demikian, terdapat pula kelemahan yang signifikan, seperti kurang efektif dalam pertarungan jarak dekat, rentan dijatuhkan oleh serangan bawah, serta posisi tubuh yang menyamping membuat pandangan terhadap lawan menjadi terbatas.

Teguh et al. (2024) mengemukakan bahwa tendangan T terdiri dari dua fungsi utama, yaitu sebagai pola serangan dan sebagai pola pertahanan. Pola serangan digunakan untuk menyerang secara proaktif ke bidang sasaran lawan, sedangkan pola pertahanan digunakan untuk menahan atau merespons serangan lawan. Di sinilah letak pentingnya pemahaman tentang bentuk, karakteristik, dan efektivitas tendangan T dalam pencak silat, terutama dalam konteks pertarungan prestasi.

Dalam kategori tanding, kemenangan seorang pesilat sangat ditentukan oleh kemampuan melakukan serangan yang efektif untuk menghasilkan poin. Salah satu teknik serangan tungkai yang paling dominan dan mematikan adalah tendangan T. Tendangan ini memiliki keunggulan pada jangkauan yang jauh dan tingkat keamanan yang tinggi bagi penendang karena posisi tubuh yang menyamping.

Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) di Kota Padang merupakan salah satu barometer pembinaan atlet pencak silat di Sumatera Barat. Namun, berdasarkan pengamatan awal peneliti pada proses latihan dan atlet SMI Kota Padang, ditemukan bahwa kualitas tendangan T yang dilakukan kurang terampil dalam melakukan tendangan.

Data empiris dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Kota Padang, khususnya pada atlet kategori remaja usia 13–17 tahun yang berjumlah 15 orang laki-laki dan aktif mengikuti latihan di GOR Agus Salim Padang. Hasil pengamatan selama proses awal latihan menunjukkan bahwa masih kurang terampil dalam melakukan tendangan T.

Kelemahan keterampilan teknis ini tidak dapat dipisahkan dari faktor kondisi fisik. Keterampilan teknik yang sempurna hanya bisa dicapai jika didukung oleh komponen fisik yang spesifik. Menurut Vi et al. (2024) efektivitas tendangan T sangat bergantung pada mekanika gerak yang didorong oleh daya ledak otot tungkai. Tanpa daya ledak yang cukup, tendangan tidak akan memiliki kecepatan (*velocity*) yang diperlukan untuk menembus pertahanan lawan.

Lebih lanjut, Fitria et al. (2025) dalam penelitiannya menekankan bahwa kekuatan otot perut (*core muscle*) dan keseimbangan dinamis menjadi fondasi utama agar pesilat tidak goyang saat melakukan tumpuan satu kaki. Banyak atlet SMI Kota Padang yang kehilangan keseimbangan setelah melakukan tendangan, yang mengindikasikan bahwa kondisi fisik mereka belum mampu menopang beban mekanik dari gerakan tendangan T yang eksplosif.

Masalah lain yang terlihat adalah keseimbangan atlet yang masih kurang baik ketika melakukan tumpuan satu kaki. Setelah menendang, beberapa atlet terlihat goyah bahkan kehilangan posisi siap, sehingga berisiko terkena serangan balasan dari lawan. Adapun solusi latihan keseimbangan atlet saat melakukan tendangan T dalam pencak silat dapat diatasi melalui latihan kondisi fisik dan perbaikan teknik yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Salah satu solusi utama adalah dengan meningkatkan keseimbangan tubuh melalui latihan balance training seperti berdiri satu kaki, single leg squat, dan latihan tendangan bertumpu satu kaki, karena keseimbangan yang baik akan membantu atlet menjaga stabilitas tubuh saat melakukan tendangan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan tendangan T tidak hanya dipengaruhi oleh teknik semata, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi fisik atlet. Jika kekuatan, daya ledak, keseimbangan, dan kelentukan belum berkembang dengan baik, maka kualitas tendangan yang dihasilkan juga belum optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk meninjau secara lebih mendalam tingkat keterampilan tendangan T serta faktor kondisi fisik yang mempengaruhinya, sehingga dapat menjadi dasar dalam perbaikan program latihan dan peningkatan prestasi atlet.

Selain itu, kelentukan (*flexibility*) sendi panggul memegang peranan vital. Suci (2024) menyatakan bahwa keterbatasan ruang gerak sendi panggul menyebabkan atlet sulit melakukan fase *chambering* (angkatan lutut) dengan tinggi, sehingga sudut tendangan yang dihasilkan menjadi rendah dan kurang akurat. Hal ini menjadi sinkron dengan fenomena di Perguruan SMI Kota Padang di mana banyak atlet melakukan tendangan T dengan posisi lutut yang "gantung" atau tidak maksimal.

Secara teoritis, biomekanika olahraga terbaru juga menyebutkan bahwa sinkronisasi antara koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot sangat menentukan waktu reaksi. Sinulingga, Kasih, and Hasibuan (2024) studinya tentang digitalisasi bela diri menyebutkan bahwa penggunaan sport science untuk meninjau keterampilan gerak harus melibatkan evaluasi kondisi fisik secara berkala.

Menurut Sukron (2022), pelaksanaan tendangan T yang maksimal sangat tergantung pada fleksibilitas dan kelentukan pinggang serta tungkai. Ketika fleksibilitas ini tidak memadai, maka efektivitas tendangan akan menurun secara signifikan. Siswara, M. R., Kiram, Y., Padli, Ihsan, N., & Komaini (2025) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil tendangan antara pesilat yang memiliki kelentukan tinggi dengan yang rendah.

Penelitian ini mengambil fokus pada atlet pencak silat dari Satria Muda Indonesia (SMI) Kota Padang, yang telah berdiri sejak 19 Juli 1987 dan aktif mengikuti berbagai kejuaraan seperti Kejuaraan Pencak Silat SMI OPEN 2025 di Bukittinggi dan Sirkuit 3 SMI se-Sumatera Barat di Parit Malintang. Selain itu, festival pencak silat Suaro Mupakaik Anak Rang Kurai (Sumarak) juga menjadi ajang penting yang diikuti oleh SMI Kota Padang.

Dengan pengalaman mengikuti berbagai kompetisi, SMI Kota Padang menjadi wadah yang ideal untuk melakukan studi mendalam mengenai teknik tendangan T.

METODE

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2020), penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan karakteristik populasi tertentu dengan menggunakan data numeric. Penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau meninjau suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh di lapangan dalam bentuk angka-angka. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk meninjau tingkat keterampilan tendangan T atlet pencak silat berdasarkan indikator teknik, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan ketepatan sasaran tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Rangkuti (2015) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pada perguruan Satria Muda Indonesia di Kota Padang yang berjumlah 40 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono 2017). Dalam penelitian ini, sampel diambil secara *Purposive sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel dengan mempertimbangkan tertentu, misalnya akan menentukan analisis gerak tendangan T pada atlet. Dengan demikian jumlah sampel penelitian ini sebanyak 15 orang laki-laki diambil dari atlet remaja umur (13-17 thn).

Penelitian dilaksanakan setelah proposal ini di seminarkan dan mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing dan penguji. Tempat penelitian di lakukan di Gor agus salim Padang. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui observasi, tes, dokumentasi, dan pengukuran secara langsung di lapangan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian untuk memperoleh data yang akurat dan objektif sesuai dengan tujuan penelitian..Setiap atlet melakukan tendangan secara berturut-turut sebanyak 10 tendangan untuk kaki kanan dan 10 tendangan kaki kiri, Pelaksanaan dapat dilakukan 2 kali dan diambil nilai tertinggi (Lubis & Wardoyo,2016). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang berdasarkan tujuh indikator penilaian, yaitu 1) posisi awal, 2) persiapan gerakan, 3) eksekusi tendangan, 4) keseimbangan setelah tendangan, 5) arah dan ketepatan, 6) kecepatan gerak, serta 7) follow through. Data diperoleh melalui tes keterampilan menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan indikator teknik tendangan T. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan atlet pada setiap indikator yang dinilai.Deskripsi hasil penelitian disajikan berdasarkan masing-masing indikator sebagai berikut.

1. Posisi Awal

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator Posisi Awal

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	3	20.0	Sangat Baik
3,50 – 4,49	7	46.7	Baik
2,50 – 3,49	5	33.3	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

--	--	--	--

70

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indicator posisi awal mendapatkan rata-rata sebesar 3,87, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator posisi awal berada pada kategori baik.

2. Persiapan gerakan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator Persiapan gerakan

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	1	6.7	Sangat Baik
3,50 – 4,49	6	40.0	Baik
2,50 – 3,49	7	46.7	Cukup
1,50 – 2,49	1	6.7	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indicator persiapan gerakan mendapatkan rata-rata sebesar 3,47, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator persiapan gerakan berada pada kategori cukup.

3. Eksekusi tendangan

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator Eksekusi tendangan

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	4	26.7	Sangat Baik
3,50 – 4,49	6	40.0	Baik
2,50 – 3,49	5	33.3	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indicator eksekusi tendangan mendapatkan rata-rata sebesar 3,93, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator eksekusi tendangan berada pada kategori baik.

4. Keseimbangan Setelah Tendangan

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator Keseimbangan setelah tendangan

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	5	33.3	Sangat Baik
3,50 – 4,49	7	46.7	Baik
2,50 – 3,49	3	20.0	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indikator keseimbangan setelah tendangan mendapatkan rata-rata sebesar 4,13, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator keseimbangan setelah tendangan berada pada kategori baik.

5. Arah dan ketepatan

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator Arah dan ketepatan

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	3	20.0	Sangat Baik
3,50 – 4,49	6	40.0	Baik
2,50 – 3,49	6	40.0	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indikator arah dan ketepatan mendapatkan rata-rata sebesar 3,80, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator arah dan ketepatan berada pada kategori baik.

6. Kecepatan gerak

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator Kecepatan gerak

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	3	20.0	Sangat Baik
3,50 – 4,49	7	46.7	Baik
2,50 – 3,49	5	33.3	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indikator kecepatan gerak mendapatkan rata-rata sebesar 3,87, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator kecepatan gerak berada pada kategori baik.

7. Follow thought

Tabel 7.

Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Dari Indikator *Follow thought*

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	4	26.7	Sangat Baik
3,50 – 4,49	6	40.0	Baik
2,50 – 3,49	5	33.3	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T pada indikator *follow thought* mendapatkan rata-rata sebesar 3,93, maka keterampilan tendangan T atlet pencak

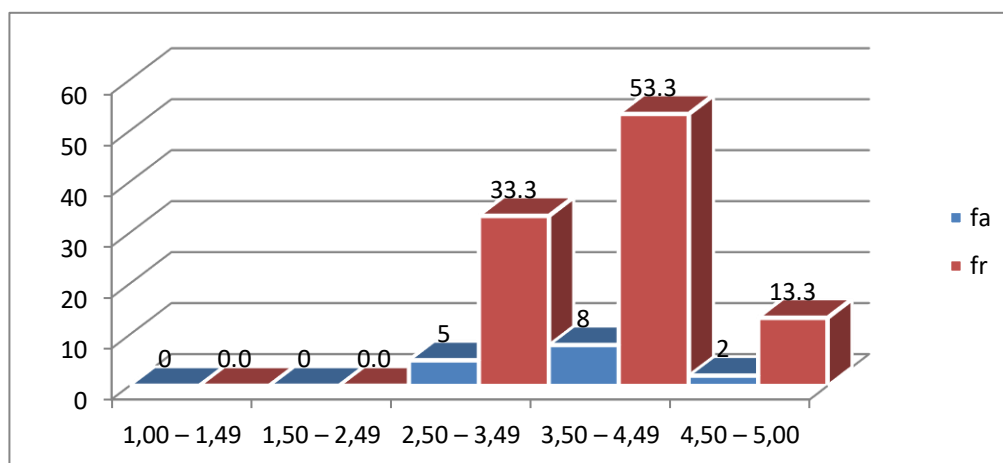
Penulis Zahwa Andra Ameylia, Sonya Nelson, Hastria Effendi, Anggun Permata Sari
 silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang pada indikator *follow thought* berada pada kategori baik. 72

Berdasarkan penjabaran hasil penilaian tendangan T per indikator dengan menggunakan lembar observasi penilaian tendangan T yang didasarkan pada 7 indikator penilaian, maka dari 15 orang atlet didapatkan nilai tertinggi sebesar 4,86, nilai terendah sebesar 3,00, kemudian didapatkan nilai rata-rata sebesar 3,86 dan standar deviasi sebesar 0,58

Tabel 8.
 Distribusi Frekuensi Keterampilan tendangan T Dilihat Secara Keseluruhan

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	kategori
4,50 – 5,00	2	13.3	Sangat Baik
3,50 – 4,49	8	53.3	Baik
2,50 – 3,49	5	33.3	Cukup
1,50 – 2,49	0	0.0	Kurang
1,00 – 1,49	0	0.0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata keterampilan tendangan T sebesar 3,86, maka keterampilan tendangan T atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang berada pada kategori baik. Gambaran hasil keterampilan tendangan T dapat dilihat pada histogram berikut ini.



Gambar 1.

Histogram Keterampilan tendangan T Atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan tendangan T atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang berada pada kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan keterampilan tendangan T atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang berada pada kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet telah menguasai komponen dasar teknik tendangan T yang meliputi posisi awal, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, ketepatan sasaran, serta gerak lanjutan (*follow through*). Penguasaan teknik yang baik mencerminkan bahwa proses latihan yang diterapkan oleh pelatih telah mampu meningkatkan kemampuan teknik atlet sesuai dengan tuntutan keterampilan dalam pertandingan pencak silat. Kualitas teknik yang baik juga menunjukkan adanya adaptasi neuromuskular yang diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berulang, sistematis, dan berkesinambungan sehingga menghasilkan gerakan yang lebih efektif dan efisien.

Secara ilmiah, keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar motorik yang berkembang melalui latihan yang terstruktur, umpan balik (feedback), serta pengulangan gerakan secara konsisten.

73

Menurut Ruswinarsih, Apriati, and Malihah (2023), latihan teknik yang dilakukan secara sistematis akan meningkatkan koordinasi gerak, akurasi, serta efisiensi pelaksanaan teknik sehingga kemampuan atlet menjadi lebih stabil dalam situasi pertandingan. Dengan demikian, kategori baik pada keterampilan tendangan T menunjukkan bahwa atlet telah memiliki tingkat penguasaan teknik yang memadai sebagai modal untuk mencapai performa yang optimal pada saat bertanding.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keberhasilan penguasaan tendangan T tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknik semata, tetapi juga oleh kualitas kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan fleksibilitas. Setiawan et al. (2022) menjelaskan bahwa kemampuan teknik dalam olahraga bela diri sangat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan gerakan secara cepat, tepat, dan terkontrol. Semakin baik kondisi fisik atlet, maka semakin tinggi pula kualitas pelaksanaan teknik yang ditampilkan selama latihan maupun pertandingan.

Di samping itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan yang dilakukan di Perguruan Pencak Silat Satria Muda Kota Padang telah memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik tendangan T atlet. Menurut penelitian oleh Sirait et al. (2021) pembinaan teknik yang dilakukan secara berkelanjutan melalui latihan yang terencana, evaluasi berkala, dan penerapan prinsip spesifisitas latihan mampu meningkatkan keterampilan teknik atlet secara signifikan. Oleh karena itu, kategori baik yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijadikan indikator bahwa metode latihan yang diterapkan telah berjalan secara efektif, meskipun peningkatan kualitas latihan tetap diperlukan agar kemampuan atlet dapat mencapai kategori sangat baik dan mampu bersaing pada tingkat prestasi yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil keterampilan tendangan T atlet Pencak Silat Satria Muda Kota Padang pada rata-rata 3,86 berada pada kategori baik, dimana indikator posisi awal berada pada kategori baik, persiapan Gerakan berada pada kategori cukup, Eksekusi Tendangan berada pada kategori baik, Keseimbangan setelah tendangan berada pada kategori baik, Arah dan Ketepatan berada pada kategori baik, Kecepatan Gerak berada pada kategori baik, dan *Follow thought* berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Nur Fadly, M Or, B M Wara Kushartanti, Abdul Rahman, S Or, S Arimbi, and Wahyana Mujari Wahid. 2022. "Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Penyakit Persendian." *Rekognisi Pendidikan, Olahraga, Dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid-19* 32.
- Duha, Prabu Ramdan, Guntur Yulisatria, Yopi Hutomo Bhakti, Fadli Dongoran, and Deny Pradana Saputro. 2025. "Pemetaan Penelitian Pencak Silat Berhubungan Dengan Kemampuan Fisik: Analisis Sumber Data Garuda." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 13(2): 204–19.
- Fitria, Windi, Anugra Dewi, Achmad Suparto, and Moh Hasan. 2025. "TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN-T ATLET PENCAK SILAT PSN PERISAI PUTIH RANTING BATANG-BATANG." 11(2): 334–42.
- Fitriadi, Arief, and Hari Amirullah Rachman. 2024. "Pengembangan Multimedia

Kholis, Nur. 2016. “Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa.” 2(2): 76–84.

Rangkuti, Ahmad. Nizar. 2015. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*.

Ruswinarsih, Sigit, Yuli Apriati, and Elly Malihah. 2023. “Penguatan Karakter Melalui Seni Bela Diri Pencak Silat Kuntau Pada Masyarakat Kalimantan Selatan , Indonesia Article History : Corresponding Author :” 5(1): 50–62.

Saputro, Deny Pradana, and S Siswantoyo. 2018. “Norm Drafting of Pencak Silat Physical Test for Adolescent Fighting Category.” 6(1): 1–10.

Sasmita, Khairul, and Eri Barlian. 2023. “Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia.” 05(02): 2869–80.

Setiawan, Muhamad Ridho, Fikri Zulfikar Najat, Rama Veryza Farhan, Ardiansyah Suhendan, Universitas Pendidikan Indonesia, and Jawa Barat. 2022. “Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Available Online at <https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Index.Php/Jok>.” 3: 1–7.

Sinulingga, Albadi, Indra Kasih, and Sanusi Hasibuan. 2024. “Journal Sport Area Unveiling Technology ’ s Integral Role in Pencak Silat : A Systematic Literature Review.” 9(1): 20–29.

Sirait, Juniar, Khaerul Umam Noer, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl K H Ahmad Dahlan, Kec Ciputat Tim, and Tangerang Selatan. 2021. “Implementasi Kebijakan Keolahragaan Dan Peran Pemangku Kepentingan Dalam Peningkatan Prestasi Atlet The Implementation of Sports Policies and the Role of Stakeholders in Improving Athlete Achievement.” 17(1): 1–10.

Siswara, M. R., Kiram, Y., Padli, Ihsan, N., & Komaini, A. 2025. “Pengaruh Daya Ledakan Kaki, Fleksibilitas Pinggang, Dan Koordinasi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Silat Satria Muda Pencak Muda Indonesia.” 9: 150–60.

Suci, Tapak, and South Bengkulu. 2024. “Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Biomechanical Analysis of T-Kick in Pencak Silat Athletes In.” 8(3): 623–34.

Sugiyono, Djambatan. 2017. “Metode Penelitian Kuantitatif.” *Kualitatif, dan Tindakan*: 189–90.

Sukron, Muhammad. 2022. “Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang Fakultas Keguraun Dan Ilmu Pendidikan , Universiastas Dharma Indonesia.” (1): 32–42.

Teguh, Lokananta, Hari Wiguno, Ari Wibowo, Heri Wahyudi, and Dianti Fera. 2024. “Development of Basic Pencak Silat Techniques for High School Students.”

Jurnal Ilmu Keolahragaan 4 (2), 2026 – 1-10

Penulis Zahwa Andra Ameylia, Sonya Nelson, Hastria Effendi, Anggun Permata Sari
9(2020): 72–82.

75

Vi, Kelas, U P T Spf, S D Inpres, and Bertingkat Labuang. 2024. “Global Journal Sport and Education.” 1(November): 290–97.

