

Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota

Selni Putri, Weny Sasmitha, Suwirman, Andre Igoresky

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

unsel.94@gmail.com, wenysasmitha@fik.unp.ac.id, suwirman@fik.unp.ac.id,

andreigoresky@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0128>

Kata Kunci : Kecepatan, Daya Tahan Kecepatan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kemampuan tendangan sabit atlet ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota, khususnya pada aspek kecepatan dan daya tahan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2026 di MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler pencak silat di sekolah tersebut yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*, terdiri dari 13 atlet putra dan 7 atlet putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit dan tes daya tahan kecepatan tendangan sabit. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase untuk mengetahui kategori kemampuan atlet secara lebih rinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Sementara itu, daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan program latihan kecepatan dan daya tahan kecepatan tendangan sabit agar dapat meningkat optimal.

Keywords : *Speed, Speed Endurance, Crescent Kick, Pencak Silat*

Abstract : This study aimed to determine the level of crescent kick ability of extracurricular pencak silat athletes at MA Al-Kautsar, Lima Puluh Kota Regency, particularly in terms of speed and speed endurance. This quantitative descriptive study was conducted from February to March 2026 with a total sample of 20 athletes (13 males and 7 females) using a saturated sampling technique. The instruments used were crescent kick speed and speed endurance tests, and the data were analyzed using descriptive percentage statistics. The results showed that both the speed and speed endurance of the athletes' crescent kicks were in the moderate category.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan aktivitas yang paling populer. Hal ini tidak terlepas dari berbagai manfaat yang diperoleh dari melakukannya. Misalnya, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat besar bagi individu dan masyarakat. (Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., Amal M, 2022 : 118).

Kegiatan olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Olahraga mencakup berbagai aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan tubuh. Fadilah, S., Deswandi, D., Zalindro, A., & Sasmitha, W. (2026).

Olahraga dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Selain bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang dikatakan oleh Asnaldi A., Zulman & Madri (2018 : 18), olahraga digunakan sebagai wadah pencapaian prestasi.

Pencak silat sebagai olahraga bela diri tidak hanya mengutamakan kemampuan teknik, tetapi juga menekankan keseimbangan antara kondisi fisik, mental, dan strategi bertanding." (Igoresky, A : 2020).

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu di jaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang di akui negara lain saat ini. (Saputra, Suwirman, & Asnaldi, A : 2026)

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari bangsa Indonesia, di dalam gerakannya terdapat empat aspek nilai, yaitu nilai mental-spiritual, nilai seni-budaya, nilai bela diri, dan nilai olahraga yang tergabung dalam satu kesatuan(Fadil, M. Suwirman, S., Ihsan, N., & Sasmitha, W. (2025).)

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah hingga internasional (UU No.

11 Tahun 2022 Pasal 27 ayat 1). Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang sering dipertandingkan pada berbagai ajang seperti Proprov, Kejurwil, PON, SEA GAMES, dan kejuaraan dunia.

Latihan olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan merupakan faktor utama dalam meningkatkan performa atlet, khususnya pada cabang bela diri seperti pencak silat." (Igoresky, A & Putra, D : 2021).

Latihan yang terstruktur akan membuat tubuh atlet menjadi bugar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas dengan baik dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Julyanda, J., Edwarsya, E., Rosmawati, R., & Igoresky, A. (2025).

Di MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota, pencak silat menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini dilaksanakan dua kali seminggu. Pelatih telah menyusun program latihan sesuai kemampuan pesilat untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga.

Berdasarkan observasi, prestasi atlet pencak silat masih belum optimal. Atlet sering melakukan kesalahan teknik, khususnya pada tendangan sabit. Gerakan kaki yang lambat menyebabkan tendangan mudah ditangkap oleh lawan, sehingga gagal menghasilkan poin.

Tendangan sabit merupakan teknik penting dalam pencak silat. "Agar tendangan memiliki kualitas yang bagus seorang pesilat harus mempunyai komponen daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelincahan, koordinasi, serta daya tahan kecepatan..." (Diano, H. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022).

Kecepatan sangat berperan penting dalam pertandingan pencak silat. Tendangan harus dilakukan dengan cepat agar sulit dihindari oleh lawan (Efendi, K.Y, 2023. Kecepatan juga mencerminkan kemampuan pesilat dalam menyerang dan bertahan secara efektif.

Daya tahan kecepatan merupakan

kombinasi antara kecepatan dan daya tahan (Bintoro, E., Saputra, A., & Diana, F. (2025)). Pertandingan pencak silat berlangsung selama tiga babak. Oleh karena itu, atlet harus mampu mempertahankan kecepatan tendangan secara konsisten selama pertandingan.

Untuk mencapai prestasi, diperlukan kemampuan kecepatan dan daya tahan kecepatan tendangan. Namun, di MA Al-Kautsar belum dilakukan pengukuran secara objektif. Penilaian masih berdasarkan pengamatan pelatih tanpa data yang jelas.

1. Pencak Silat

Pencak silat terdiri dari dua kata, yaitu pencak dan silat. Menurut Suwirman (2019) "Pencak mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan, sedangkan silat mempunyai pengertian sebagai gerakan beladiri yang sempurna, yang digunakan untuk membela dan mempertahankan diri.

Pencak silat telah ditetapkan sebagai warisan budaya tak benda dari Indonesia. (Kriswanto, E. S. : 2015). Pencak silat merupakan bagian dari keberagaman budaya Indonesia, khususnya dalam bidang olahraga dan bela diri.

Menurut Lubis Jhoansyah (2024) "Pencak silat adalah olahraga yang secara historis telah menjadi olahraga beladiri di berbagai pelosok nusantara". Oleh karena itu, pencak silat perlu dikembangkan secara sistematis agar tetap lestari dan mampu bersaing di tingkat global.

Berdasarkan pendapat para ahli, pencak silat merupakan kebanggaan bangsa Indonesia. Pencak silat mampu mengharumkan nama bangsa dalam berbagai kejuaraan. Oleh karena itu, pencak silat perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan prestasi di tingkat nasional dan internasional.

2. Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik dasar pencak silat merupakan unsur fundamental yang harus dikuasai oleh

setiap atlet, meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan yang saling berkaitan untuk membentuk keterampilan bertanding yang efektif. (Sutrisno, A., & Hidayat, T. (2018)).

Teknik dasar dalam pencak silat meliputi sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan yang harus dikuasai secara sistematis karena menjadi fondasi utama dalam membangun keterampilan bertanding." (Hidayat, T., & Nugroho, A. (2019)).

a. Kuda-Kuda

Kuda-kuda merupakan teknik yang menunjukkan posisi kaki dalam keadaan statis. Kuda-kuda merupakan sikap tubuh yang menjadi tumpuan dalam melakukan sikap pasang, teknik serangan dan pembelaan diri.

b. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik yang digunakan untuk menghadapi lawan dengan pola yang baik, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Dalam konteks bela diri, sikap pasang mencerminkan kesiapan fisik untuk menghadapi pertarungan dengan lawan.

c. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan dengan tujuan mendapatkan posisi yang lebih baik menguntungkan yang dikombinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

d. Bela

Belaan merupakan upaya untuk mencegah serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaan terbagi menjadi dua, yaitu tangkisan dan hindaran. Kedua nya terbagi kedalam beberapa jenis.

e. Serangan

Serangan tangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki. Masing-masing serangan terbagi ke

dalam beberapa jenis serangan tangan dan serangan tungkai.

3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit dalam pencak silat merupakan teknik serangan yang dilakukan dengan lintasan melengkung dari arah samping menuju sasaran, yang mengandalkan kecepatan, kelentukan, serta koordinasi otot tungkai agar menghasilkan pukulan yang efektif dan sulit diantisipasi oleh lawan. (Prasetyo, A., & Firmansyah, H. (2020).

Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, dilakukan dari samping dengan perkenaan punggung telapak kaki (Syamsudin, F., & Mariyanto, M. : 2018). Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran (sabit).

Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan: 1) Kecepatan agar tendangan yang dilakukan tidak mudah untuk ditangkis lawan. 2) Kekuatan, agar tendangan yang dilakukan bisa menghasilkan poin. 3) Fleksibilitas, untuk mendapatkan tendangan yang cepat dan kuat. Uzmi, H., Erianti, E., Bakhtiar, S., & Sasmitha, W. (2023).

a. Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit

Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan atau serangkaian gerakan setelah menerima rangsangan dengan secepat mungkin (Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. : 2021).

Daya tahan kecepatan pada tendangan sabit diartikan sebagai kemampuan atlet untuk melakukan tendangan secara berulang dengan intensitas dan kecepatan tinggi tanpa mengalami penurunan kualitas gerakan, sehingga efektivitas serangan tetap terjaga sepanjang pertandingan." (Nugraha & Prasetyo, 2020).

Daya tahan kecepatan tendangan sabit bertujuan mempertahankan kecepatan tendangan secara konsisten dalam periode waktu tertentu tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya daya tahan otot dan sistem energi anaerob." (Saputra, M., & Hidayat, T. : 2021).

b. Kecepatan Tendangan Sabit

Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan atau serangkaian gerakan setelah menerima rangsangan dengan secepat mungkin (Guntur, A. : 2020).

Kecepatan tendangan sabit adalah kemampuan untuk mengeksekusi gerakan tendangan dengan cepat dan tepat melalui lintasan melengkung, yang sangat ditentukan oleh kekuatan eksplosif otot tungkai dan koordinasi gerak tubuh secara keseluruhan." (Hidayat, R., & Pratama, D. : 2021)

Kecepatan tendangan sabit merupakan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan tendangan dengan waktu sesingkat mungkin sejak awalan hingga mengenai sasaran, yang dipengaruhi oleh kekuatan otot, koordinasi, serta teknik yang baik sehingga menghasilkan serangan yang efektif." (Rahman, F., & Wibowo, S. : 2019).

Kecepatan juga merupakan rangsangan yang dihasilkan oleh kemampuan otot untuk membentuk suatu gerakan yang cepat (Saputro, A., & Siswantoyo. : 2018). Kecepatan juga dapat ditentukan oleh jarak tempuh lari secepat mungkin dan kapasitas penggerakan tenaga untuk kecepatan paling tinggi adalah (100%).(Wilujeng, W. A. : 2013).

Berdasarkan beberapa kutipan diatas, Kecepatan pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang untuk merespons rangsangan dan melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin, yang sangat dipengaruhi oleh kemampuan otot dalam berkontraksi secara cepat serta menghasilkan tenaga secara maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Tempat penelitian yang dilakukan penulis berada di MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatra Barat, Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Maret 2026.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah keseluruhan 20 atlet.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel yang berjumlah 20 atlet terbagi 13 atlet putra dan 7 atlet putri.

Data diperoleh dengan melaksanakan tes tendangan sabit. Setelah itu, Data dianalisis dengan rumus statistik deskriptif.

HASIL

1. Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota

a. Kecepatan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit oleh 13 orang atlet putra, diperoleh nilai maksimal kecepatan tendangan sabit yaitu 31 dan nilai minimal yaitu 20.

Untuk lebih jelasnya kecepatan tendangan sabit atlet putra ekstrakurikuler pencak silat ma al-kautsar kabupaten lima puluh kota dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	31-31	Sangat Baik	2	15%
2	27-30	Baik	3	23%
3	23-26	Sedang	2	15%
4	19-22	Kurang	6	46%
Jumlah			13	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel 1, pada interval nilai

31–31 terdapat 2 orang (15%) dengan kategori sangat baik. Pada interval 27–30 terdapat 3 orang (23%) dengan kategori baik. Selanjutnya pada interval 23–26 terdapat 2 orang (15%) dengan kategori sedang. Kemudian pada interval 19–22 terdapat 6 orang (46%) dengan kategori kurang.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet putra ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 15%.

b. Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil tes daya tahan kecepatan tendangan sabit oleh 13 orang atlet putra, diperoleh nilai maksimal yaitu 76 dan nilai minimal yaitu 42. Untuk lebih jelasnya daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet putra ekstrakurikuler pencak silat ma al-kautsar kabupaten lima puluh kota dapat dilihat pada tabel di bawah ini .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar

No	Rentang Nilai	Kategori	FA	FR (%)
1	≥ 74	Baik Sekali	3	23,1%
2	59-73	Baik	3	23,1%
3	43-58	Sedang	6	46,2%
4	27-42	Kurang	1	7,7%
5	≤ 26	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			13	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel 2, pada interval ≥ 74 terdapat 3 orang (23,1%) dengan katagori baik sekali, pada 59-73 terdapat 3 orang (23,1%) dengan kategori baik, pada 43-58 terdapat 6 orang (46,2%) dengan kategori sedang, pada 27-42 terdapat 1 orang (7,7%).

Berdasarkan nilai rata-rata daya tahan kecepatan tendangan sabit dari 13 orang atlet putra ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang (46,2%).

1. Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota

a. Kecepatan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit oleh 7 orang atlet putri, diperoleh nilai maksimal kecepatan tendangan sabit yaitu 23 dan nilai minimal yaitu 16.

Untuk lebih jelasnya kecepatan tendangan sabit atlet putri ekstrakurikuler pencak silat ma al-kautsar kabupaten lima puluh kota dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	23-23	Sangat Baik	1	14%
2	20-22	Baik	2	29%
3	18-19	Sedang	1	14%
4	15-17	Kurang	3	43%
Jumlah			7	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel 3, pada interval nilai 23–23 terdapat 1 orang (14%) dengan kategori sangat baik. Pada interval 20–22 terdapat 2 orang (29%) dengan kategori baik. Selanjutnya pada interval 18–19 terdapat 1 orang (14%) dengan kategori sedang. Kemudian pada interval 15–17 terdapat 3 orang (43%) dengan kategori kurang.

Berdasarkan rata-rata dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada beberapa kategori sedang dengan persentase sebesar 14%.

b. Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil tes daya tahan kecepatan tendangan sabit oleh 7 orang atlet putri, diperoleh nilai maksimal yaitu 68 dan nilai minimal yaitu 38.

Untuk lebih jelasnya daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet putri

ekstrakurikuler pencak silat ma al-kautsar kabupaten lima puluh kota dapat dilihat pada tabel 4 distribusi frekuensi daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet putra ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar

No	Interval Nilai	Kategori	FA	FR (%)
1	≥68	Baik Sekali	1	14%
2	54-67	Baik	2	28,6%
3	40-53	Sedang	3	42,9%
4	26-38	Kurang	1	14%
5	≤ 25	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			7	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel 4, pada interval ≥ 68 terdapat 1 orang (14%) dengan kategori baik sekali. Pada interval 54–67 terdapat 2 orang (28,6%) dengan kategori baik. Selanjutnya pada interval 40–53 terdapat 3 orang (42,9%) dengan kategori sedang. Kemudian pada interval 26–38 terdapat 1 orang (14%) dengan kategori kurang.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 42,9%.



Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes yang dilakukan oleh atlet ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota pada sampel penelitian ini dilakukan untuk mengukur kecepatan tendangan sabit dan daya tahan kecepatan tendangan sabit



Sumber : Dokumentasi Penelitian

Masing-masing tes disesuaikan dengan kemampuan tendangan sabit yang dominan dalam olahraga pencak silat. Bentuk tes yang dilakukan antara lain, tes kecepatan tendangan sabit dan tes daya tahan kecepatan tendangan sabit.



Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pada tes kecepatan tendangan sabit penilaian skor diperoleh berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet. Pada tes daya tahan kecepatan tendangan sabit penilaian skor diperoleh berdasarkan banyaknya tendangan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet putra berada pada kategori sedang. Hasil ini terjadi karena dalam proses latihan maupun pertandingan, atlet cenderung lebih sering menggunakan kaki dominan, sehingga koordinasi, kekuatan, dan kecepatan gerakan pada kaki tersebut lebih berkembang pada kaki dominan.

Menurut Saputro, A., & Siswantoyo. (2018), kecepatan gerakan juga dipengaruhi

oleh kemampuan otot dalam menghasilkan kontraksi yang cepat. Dengan demikian, semakin sering suatu gerakan dilatih, maka semakin baik pula kecepatan yang dihasilkan.

Sementara itu, daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet putra berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet belum mampu mempertahankan kecepatan tendangan secara konsisten dalam durasi waktu yang relatif lama.

Suwirman, S. (2019) mengemukakan bahwa daya tahan kecepatan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kecepatan gerak dalam waktu tertentu tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun atlet memiliki kecepatan yang cukup baik, namun belum diimbangi dengan kemampuan mempertahankan kecepatan tersebut secara optimal. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya latihan yang secara khusus menekankan pada peningkatan daya tahan kecepatan.

2. Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet putri berada pada kategori sedang.

Rendahnya kemampuan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kekuatan otot, koordinasi, serta intensitas latihan. Menurut Sutopo, G., & Misno (2021), kecepatan dalam pencak silat sangat menentukan keberhasilan dalam menyerang maupun bertahan, karena gerakan yang cepat akan sulit diantisipasi oleh lawan.

Selain itu, Florin, M. (2018) menyatakan bahwa kecepatan juga berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam menggerakkan tenaga secara maksimal dalam waktu singkat. Dengan demikian, apabila kemampuan fisik atlet belum optimal, maka kecepatan

tendangan yang dihasilkan juga belum maksimal.

Untuk daya tahan kecepatan, atlet putri berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet sudah memiliki kemampuan dasar dalam mempertahankan kecepatan, namun belum mencapai tingkat yang optimal.

Hal ini sejalan dengan pendapat Suwirman, S (2019) yang menyatakan bahwa daya tahan kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat yang berlangsung dalam beberapa babak, sehingga atlet dituntut mampu mempertahankan performa secara terus-menerus.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa diperlukan peningkatan program latihan yang lebih terarah, khususnya dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet putri.

3. Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet berada pada kategori sedang untuk atlet putra dan putri. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet telah memiliki kemampuan kecepatan yang cukup baik, namun masih perlu menjalani latihan agar kemampuan dapat ditingkatkan.

Dalam pencak silat, keseimbangan kemampuan antara kedua kaki sangat penting, karena serangan dapat dilakukan dari berbagai arah. Menurut Kriswanharto, E. S. (2015), tendangan sabit merupakan teknik yang efektif apabila dilakukan dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, sehingga sulit diantisipasi oleh lawan.

Sementara itu, hasil daya tahan kecepatan tendangan sabit secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum mampu mempertahankan kecepatan tendangan

secara konsisten selama pertandingan berlangsung.

Menurut Suwirman, S (2019), kemampuan daya tahan kecepatan sangat diperlukan dalam pencak silat karena pertandingan berlangsung selama tiga babak, sehingga atlet harus mampu menjaga intensitas serangan dari awal hingga akhir. Apabila daya tahan kecepatan rendah, maka performa atlet akan menurun seiring berjalannya waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan mengenai kemampuan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Secara umum, kemampuan kecepatan tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet putra maupun putri berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet telah memiliki dasar kecepatan gerak yang cukup baik dalam melakukan tendangan sabit, namun masih belum mencapai tingkat optimal.

Selanjutnya, kemampuan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra dan putri juga berada pada kategori sedang. Artinya, atlet mampu mempertahankan kecepatan tendangan dalam jangka waktu tertentu, tetapi mengalami penurunan performa ketika dilakukan secara berulang atau dalam durasi yang lebih lama.

Hal ini menunjukkan bahwa aspek daya tahan kecepatan (speed endurance) belum berkembang secara maksimal, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, seperti latihan interval dan repetisi tendangan dengan intensitas terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi A., Zulman & Madri. (2018).

- Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 18.
- Awan Hariono. (2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 3, No. 1: 72-84.
- Bintoro, E., Saputra, A., & Diana, F. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan atlet pencak silat Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 14(1), 15-25.
- Diano, H. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121-126.
- Efendi, K. Y. (2023). Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Tendangan A dan T Untuk Atlet Pencak Silat Kategori Dewasa Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Pacitan Pusat Madiun (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
- Fadil, M. Suwirman, S., Ihsan, N., & Sasmitha, W. (2025). Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022. *Jurnal JPDO*, 8(11), 3841-3850.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.34>
- Fadilah, S., Deswandi, D., Zalindro, A., & Sasmitha, W. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Ampek Nagari Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1165-1174.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0118>
- Florin, M. (2018). The relationship between muscular power and movement speed in athletic performance. *Journal of Sports Science and Performance*, 12(3), 145–152.
- Guntur, A. (2020). Analisis kecepatan reaksi dan gerak dalam meningkatkan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 112–120.
- Hidayat, R., & Pratama, D. (2021). Pengaruh kekuatan eksplosif terhadap kecepatan tendangan pada atlet pencak silat. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 33–41.
- Hidayat, T., & Nugroho, A. (2019). Analisis penguasaan teknik dasar pencak silat pada atlet pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 85–92.
- Julyanda, J., Edwarsya, E., Rosmawati, R., & Igoresky, A. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 8(1), 126-134. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2130>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Kriswanharto, R. (2015). Analisis efektivitas tendangan sabit dalam pencak silat ditinjau dari kecepatan dan ketepatan. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 101–109.
- Lubis Jhoansyah. (2024). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nugraha, P., & Prasetyo, A. (2020). Hubungan daya tahan kecepatan dengan efektivitas tendangan pada atlet pencak silat. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 58–66.
- Prasetyo, A., & Firmansyah, H. (2020). Analisis biomekanika tendangan sabit pada atlet pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 45–53.
- Rahman, F., & Wibowo, S. (2019). Analisis kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 72–80.
- Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., & Amal M. (2022). *Management of Sports*

- Facilities and Equipment in Physical Activities According to Saudi Vision 2030. *Jurnal Menssana*, 7(2), 118.
- Saputra, M., & Hidayat, T. (2021). Analisis daya tahan kecepatan tendangan pada atlet pencak silat. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 120–128.
- Saputra, Suwirman, & Asnaldi, A. (2026). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci. *Jurnal JPDO*, 9(1), 41-50.
- Saputro, A., & Siswantoyo. (2018). Pengaruh kemampuan kontraksi otot terhadap kecepatan gerak pada atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 23–31.
- Suwirman, S. (2019). *Penurunan Berat Badan Atlet Pencak Silat*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1).
- Suwirman, M., Nurul Ihsan, M., Deswandi, M., & Sepriadi, M. (2018). Development Instrument of Kick Speed Endurance of Pencak Silat Athlete. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology*, 10(12), 48-56.
- Sutopo, G., & Misno. (2021). Peran kecepatan dalam meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan pada atlet pencak silat. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 134–142.
- Sutrisno, A., & Hidayat, T. (2018). Penguasaan teknik dasar pencak silat sebagai fondasi keterampilan bertanding. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 90–98.
- Syamsudin, F., & Mariyanto, M. (2018). Analisis Teknik Pencak Silat Kategori Tanding pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Nasional di Jawa Tengah Tahun 2017. *Statistical Field Theor*, 12(9), 1689–1699.
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 27 ayat (1).
- Uzmi, H., Erianti, E., Bakhtiar, S., & Sasmitha, W. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal JPDO*, 6(6), 152-158. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1430>
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36-45.
- Wilujeng, W. A. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.