



Peningkatan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Menggunakan *Resistance Band*

Improving T-Kick Skills in Pencak Silat Using Resistance Bands

Ahmad Setiawan^{1*}, Johansyah Lubis², Taufik Rihatno³

^{1,2,3}*Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia*

**Corresponding Author E-mail: ahmad.setiawan2802@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini diarahkan untuk menelaah sejauh mana penerapan variasi latihan tendangan T dengan pemanfaatan resistance band mampu meningkatkan kualitas teknik tendangan T dalam Pencak Silat. Pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif melalui metode Penelitian Tindakan (*Action Research*), di mana peserta didik menerima intervensi latihan tertentu untuk memperbaiki keterampilan eksekusi tendangan T. Penilaian kemampuan dilakukan berdasarkan beberapa komponen gerak, yaitu tahap persiapan, fase pengangkatan kaki, proses menendang, serta tahapan akhir gerakan. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler SMPN 64 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan metode penelitian tindakan dan latihan bertahap, terdapat peningkatan keterampilan tendangan T pada siswa. Pada tes awal, hanya 4 siswa (20%) yang mencapai kriteria keberhasilan. Setelah pelaksanaan siklus I, jumlah siswa yang berhasil meningkat menjadi 12 orang (60%). Karena belum mencapai target, dilakukan siklus II, dan hasilnya semua siswa (100%) mencapai tingkat keberhasilan yang diharapkan.

Kata kunci: tendangan; pencak silat; *resistance band*

Abstract

This study aims to determine whether variations of T-kick training using resistance band media can improve T-kick skills in Pencak Silat. This study uses a descriptive approach with the Action Research method, where students are given special treatment to improve T-kick skills. The aspects assessed include: preparatory movements, leg lifts, kicking movements, and final movements. The subjects of the study consisted of 20 extracurricular students of SMPN 64 Jakarta. The results of the study showed that through the application of the action research method and gradual training, there was an increase in T-kick skills in students. In the initial test, only 4 students (20%) achieved the success criteria. After the implementation of cycle I, the number of successful students increased to 12 people (60%). Because it had not reached the target, cycle II was carried out, and the results were that all students (100%) achieved the expected level of success.

Keywords: *kicking; martial art; resistance band*

PENDAHULUAN

Beragam kompetisi pelajar, khususnya di bidang Pencak Silat, memberikan peluang besar bagi munculnya atlet-atlet muda berbakat. Pesatnya perkembangan

olahraga Pencak Silat terlihat dari semakin banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, mulai dari tingkat lokal, nasional, hingga internasional. Perkembangan ini menuntut adanya sistem pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk memastikan kualitas dan pencapaian atlet terus meningkat (Rahman et al., 2025). Di lingkungan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat memiliki peran strategis dalam pembinaan usia dini, karena fase ini menjadi fondasi penting dalam membentuk kemampuan teknik dan karakter bertanding siswa.

Pembelajaran teknik dasar merupakan aspek yang sangat penting dalam olahraga Pencak Silat, sebab penguasaan teknik dasar yang baik menjadi pondasi keberhasilan penguasaan teknik lanjutan maupun performa dalam pertandingan. Teknik dasar yang tidak dikuasai secara benar akan menyebabkan kesalahan gerak berulang dan menurunkan efektivitas serangan maupun pertahanan. Dalam konteks kompetisi, Pencak Silat terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu kategori tanding serta kategori seni (TGR: tunggal, ganda, dan regu), di mana keduanya menuntut kemampuan teknik, ketepatan gerakan, serta kekuatan fisik yang memadai. Adapun teknik dasar Pencak Silat meliputi kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik belaan, teknik pukulan, teknik tendangan, teknik jatuhan, teknik tangkapan, teknik bantingan, dan teknik dasar tahanan bantingan (Lubis, 2016).

Di SMPN 64 Jakarta, kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat berlangsung aktif dan beberapa siswa telah meraih prestasi, namun terdapat penurunan perolehan prestasi dalam kategori tanding dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan observasi awal, salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah lemahnya penguasaan teknik dasar, terutama teknik tendangan T. Tendangan T merupakan teknik tendangan dengan lintasan setengah lingkaran yang mengarah ke bagian tubuh lawan, dilakukan menggunakan telapak kaki atau tumit, dan berfungsi ganda sebagai teknik serangan maupun pertahanan (Lubis, 2014). Teknik ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, stabilitas panggul, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak yang baik. Namun, pada praktiknya, banyak siswa yang masih kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan menghasilkan kekuatan dorong yang optimal saat melakukan tendangan T.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penggunaan resistance band sebagai alat bantu latihan menjadi alternatif solusi yang efektif. Penggunaan resistance band

terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot, stabilitas sendi, dan kecepatan tendangan melalui resistensi elastis yang bersifat progresif dan aman digunakan oleh pelajar (Paulauskas et al., 2025). Dalam konteks bela diri, beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis elastis sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan karena membantu adaptasi neuromuskular secara bertahap (Sholikin et al., 2024; Rezeki et al., 2025). Oleh karena itu, berdasarkan urgensi peningkatan kualitas teknik tendangan T dan efektivitas resistance band dalam latihan teknik, penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan resistance band dalam meningkatkan keterampilan tendangan T siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 64 Jakarta.

METODE

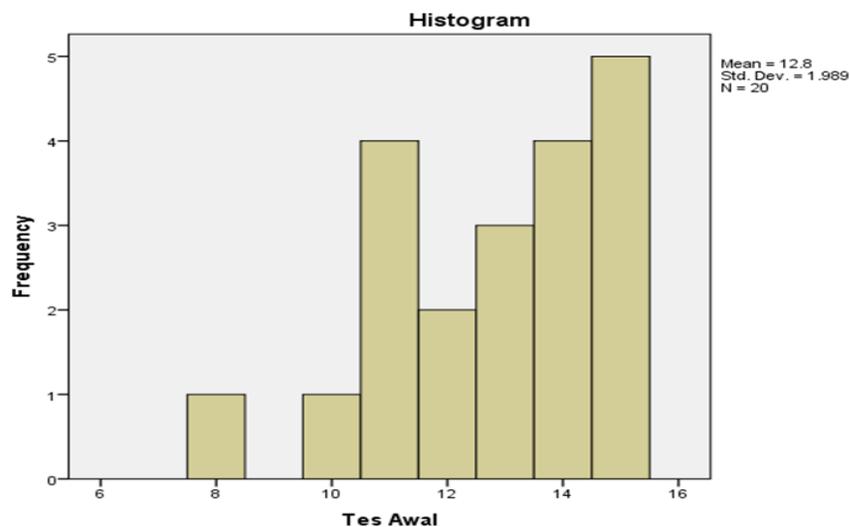
Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 64 Jakarta selama bulan November hingga Desember 2023, dengan frekuensi latihan dua kali per minggu dan total 10 sesi latihan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), karena metode ini memungkinkan peneliti melakukan tindakan perbaikan secara sistematis terhadap proses pelatihan serta mengevaluasi perkembangan kemampuan siswa dari waktu ke waktu. PTK dipilih karena memberikan peluang bagi peneliti untuk melakukan perbaikan praktik pembelajaran secara bertahap melalui siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2015).

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri dari empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Model empat tahap ini merupakan kerangka dasar PTK yang banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan pelatihan (Hopkins, 2014). Pada tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator menganalisis kondisi awal siswa, mengidentifikasi kelemahan teknik tendangan T, dan merancang perangkat latihan menggunakan resistance band. Tahap tindakan meliputi pelaksanaan program latihan resistance band yang difokuskan pada peningkatan kekuatan tungkai, stabilitas pinggul, dan akurasi lintasan tendangan. Observasi dilakukan untuk menilai teknik gerak, keseimbangan tubuh, serta konsistensi tendangan siswa. Selanjutnya, tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi hasil tindakan pada setiap siklus dan menentukan perbaikan yang diperlukan untuk siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Frekuensi Tes Awal Tendangan T

Kelas Interval(Nilai)	Nilai Tengah(X_1)	Frekuensi	FX
7 – 8	7,5	1	7,5
9 – 10	9,5	1	9,5
11 – 12	11,5	6	69
13 – 14	13,5	7	94,5
15 – 16	15,5	5	77,5
Jumlah		20	258
Rata-rata		12,9	



Gambar 1. Data diagram batang Tes awal Tendangan T

Data tersebut diperoleh dari 3 indikator penilaian mengenai tendangan T. Skor terendah yaitu 8 dan skor tertinggi 15, sementara rata-rata skor total yaitu 12,9. Dari data tersebut hanya 5 siswa yang dinyatakan tuntas yaitu sekitar 25%. Hal tersebut menunjukkan masih ada peserta didik yang belum tuntas dalam melakukan gerakan tendangan T.

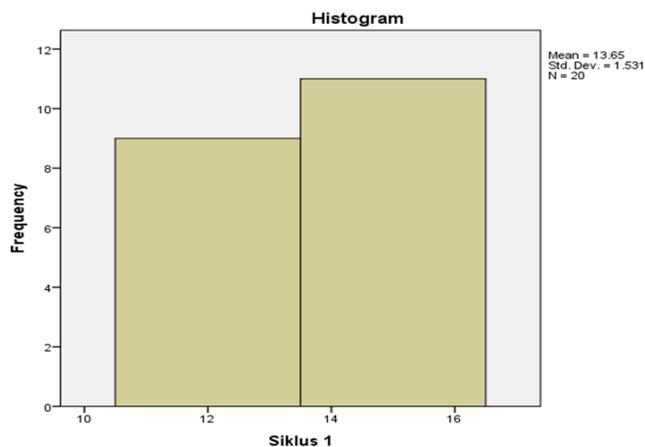
Berdasarkan observasi awal serta hasil diskusi antara peneliti dan kolaborator, diperoleh gambaran bahwa pelaksanaan latihan teknik dasar, khususnya teknik tendangan T, sebenarnya telah dilakukan melalui variasi pembelajaran dan tahapan

latihan sebelumnya. Namun, penerapannya masih belum mencapai tingkat efektivitas yang diharapkan. Model latihan yang digunakan cenderung bersifat instruksional satu arah. Pada setiap sesi ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 64 Jakarta, pelatih masih menerapkan pola latihan yang relatif monoton, seperti memberikan penjelasan singkat mengenai teknik tendangan T, memperagakan gerakan, kemudian meminta siswa mengulanginya berkali-kali.

Dari kondisi tersebut terlihat beberapa kelemahan, yaitu dominasi pelatih dalam proses latihan dan kurangnya variasi serta tahapan latihan yang mendukung penguasaan materi. Akibatnya, interaksi antara pelatih dan siswa menjadi terbatas, sehingga memicu kejenuhan dan membuat sebagian besar siswa pasif selama mengikuti kegiatan. Hal ini berdampak pada masih banyaknya kesalahan yang muncul dalam pelaksanaan teknik dasar tendangan T. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses latihan yang berlangsung belum berjalan secara optimal.

Tabel 2 Deskripsi Data Siklus 1 Tendangan T

Nilai	Frekuensi	FX
11	0	0
12	9	108
13	0	0
14	0	0
15	11	165
15	11	165
Jumlah	20	273
Rata-Rata		13,65



Gambar 2. Data diagram batang siklus 1 Tendangan T

Data tersebut diperoleh dari 3 indikator penilaian mengenai tendangan T. Skor terendah yaitu 12 dan skor tertinggi 15, sementara rata-rata skor total yaitu 13,65 mengalami kenaikan 0,75 dari tes awal. Dari data tersebut hanya 11 siswa

yang dinyatakan tuntas yaitu sekitar 45%. Hal tersebut menunjukkan kenaikan 6 siswa yang dinyatakan tuntas.

Berdasarkan data nilai akhir hasil latihan tendangan T anak pada siklus I secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah rata-rata anak yang berhasil dari teknik tendangan T sebesar 5,81% dan sudah ada peningkatan dari hasil keberhasilan tes awal sebelumnya. Dari 20 ada 9 anak yang belum mencapai hasil variasi latihan tendangan T karena hasil yang di dapat masih di bawah nilai yang ditetapkan dan anak sudah di anggap berhasil. Selanjutnya dari hasil teknik tendangan T yang sudah dilakukan, peneliti akan mengevaluasi dan refleksi untuk perbaikan proses tindakan berikutnya.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik tendangan T pada beberapa siswa masih belum mencapai standar ketuntasan. Hal ini terutama disebabkan oleh kurangnya keseimbangan saat melakukan tendangan, ketidaktepatan arah pandangan yang seharusnya fokus pada sasaran, serta kebiasaan siswa melihat ke bawah. Selain itu, posisi tangan dan kaki pada sebagian siswa juga belum dilakukan secara benar sehingga memengaruhi kualitas tendangan.

Berdasarkan hasil catatan lapangan pada siklus I, ditemukan bahwa selama proses latihan masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak dan beberapa di antaranya kerap bercanda dengan teman. Ada pula siswa yang terlihat belum percaya diri terhadap kemampuan mereka. Pada fase awalan, fokus pandangan masih belum tepat, sedangkan saat mengangkat kaki beberapa siswa mengalami ketidakseimbangan. Ketika menendang, posisi tangan banyak yang belum berada di depan dada, dan pada tahap menarik kembali kaki, sebagian siswa juga belum mengikuti prosedur yang benar. Selain itu, kedisiplinan dalam melakukan pemanasan masih rendah, siswa sering mengulangi kesalahan yang sama. Berdasarkan kondisi tersebut, tampak bahwa pencapaian pada siklus I belum memenuhi target, sehingga peneliti bersama kolaborator memutuskan untuk melanjutkan penelitian ke tahap berikutnya.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tes Siklus 2 Tendangan T

Nilai	Frekuensi	FX
15	20	300
Rata-rata	15	

Berdasarkan tabel hasil pengukuran, keterampilan tendangan T menggunakan media resistance band pada peserta didik menunjukkan ketuntasan 100% dengan kategori sangat baik setelah pelaksanaan siklus II. Data ini diperoleh dari tiga indikator penilaian teknik tendangan T. Nilai rata-rata mencapai 15, meningkat sebesar 1,35 dibandingkan dengan siklus I. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa seluruh siswa berhasil mencapai kriteria ketuntasan, sehingga penggunaan resistance band terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kualitas tendangan T.

Dilihat dari hasil akhir latihan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 64 Jakarta pada siklus II, terlihat bahwa seluruh peserta—sebanyak 20 siswa atau 100%—telah memenuhi target kompetensi yang ditetapkan. Peningkatan kemampuan teknik tendangan T pada siklus ini sangat terlihat dan menunjukkan perkembangan yang optimal. Dengan capaian tersebut, peneliti dan kolaborator memutuskan untuk menghentikan penelitian karena seluruh siswa telah mencapai standar yang diharapkan melalui peningkatan keterampilan tendangan T secara keseluruhan.

Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam proses latihan para anak sudah mulai serius dalam melakukannya dan dapat diaplikasikan dalam teknik tendangan T, anak dapat melakukan variasi latihan tendangan T dan dalam melaksanakan tugas yang telah diberikan secara benar, terbukti para anak sudah bisa memperhatikan teknik dasarnya, tidak ada yang banyak bercanda dalam melakukan, sudah yakin dengan kemampuan mereka, tidak mengulang kesalahan. Untuk lebih jelas mengetahui peningkatan hasil variasi latihan dan tahap-tahap latihan tendangan T.

Tabel 4. Tabel hasil rata-rata keseluruhan

No	Pengamatan	Rata-rata	Keterangan
1	Tes Awal	12,90	-
2	Siklus 1	13,65	Naik 5,81 %
3	Siklus 2	15	Naik 9,89 %

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance bands memberikan efek positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan pada atlet pencak silat. Misalnya, rata-rata skor kemampuan tendangan (T-kick atau tendangan khusus) meningkat dari 12,90 (tes awal) menjadi 13,65 pada

siklus I dan kemudian meningkat lebih jauh menjadi 15,00 pada siklus II. Peningkatan bertahap ini menunjukkan adaptasi neuromuskular dan perkembangan kekuatan serta kecepatan kaki secara kumulatif selama periode intervensi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian pada olahraga bela diri lain seperti Taekwondo, ditemukan bahwa latihan dengan resistance bands secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan dibandingkan metode tradisional (Paulauskas et al., 2025). Selain itu, penelitian pada atlet pencak silat menunjukkan bahwa penggunaan "*ankle resistance band*" dapat meningkatkan kecepatan tendangan T (Sholikin, et al., 2025). Studi pada tendangan sabit menunjukkan bahwa resistance band efektif meningkatkan kecepatan tendangan setelah perlakuan latihan (Rahman, et al., 2025). Oleh karena itu, hasil dari penelitian di SMPN 64 Jakarta selaras dengan bukti empiris dari literatur, menunjukkan bahwa resistance bands adalah metode praktis dan efektif untuk meningkatkan performa tendangan dalam beladiri.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan dengan resistance band memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan tendangan T siswa. Terdapat peningkatan progresif dari tes awal (rata-rata skor 12,90; 20% siswa tuntas), ke siklus pertama (rata-rata skor 13,65; 60% tuntas), hingga siklus kedua (rata-rata skor 15; 100% siswa tuntas). Ini menunjukkan bahwa penggunaan media resistance band secara bertahap mampu mengoptimalkan penguasaan teknik tendangan T pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 64 Jakarta..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2015). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hopkins, D. (2014). A Teacher's Guide to Classroom Research. Routledge.
- Paulauskas, R., Pundzevicius, V., & Figueira, B. (2025). Effects of eight weeks incremental elastic resistance training on roundhouse kick quality and physical

- performance in Taekwondo athletes in a randomized controlled trial. *Scientific reports*, 15(1), 15054. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-99647-9>
- Lubis, Johansyah. (2014). *Pencak Silat (Vol. kedua)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. (2016). *Pencak Silat (Vol. ketiga)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Rahman, A., Hendry, F., & Laksana, G. S. (2025). Resistance band training untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna*. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.4406>
- Rezeki, T. R., Fajar, M., & Sari, P. S. (2025). Pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT. *JCSR*. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4677>
- Sholikin, M., Utomo, A. W. B., & Septianingrum, K. (2024). Pengaruh resistance band ankle terhadap kecepatan tendangan T atlet pencak silat. *JPJO*. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i4.15043>