JPPD: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar
ISSN Online : 3165-0112
Volume 03 Nomor 04, Desember 2026

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN T TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PADA ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA PAC WAY JEPARA

Muamar Kadafi[1], Ferdi Zulkarnain[2], Rahmat Syaifudin[3]
[1,2,3] PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung
[1]Amarr09911@gmail.com ,[2]Ferdizul007@gmail.com,
[3]rahmatsyaif7730@gmail.com

ABSTRACT

Kicking accuracy is an important component of pencak silat, as it relates to an athlete's ability to direct attacks accurately toward the target. This study aimed to determine the effect of T-kick training on kicking accuracy among Pagar Nusa PAC Way Jepara pencak silat athletes. This study employed a quantitative approach using an experimental method with a Pretest–Posttest Control Group Design. The participants consisted of 16 athletes divided into an experimental group and a control group, with eight athletes in each group, selected using a total sampling technique. The experimental group received a structured T-kick training program over 12 sessions, including the pretest and posttest, while the control group continued with regular training. Data were collected using a T-kick accuracy test and analyzed through descriptive and inferential statistics. Based on the simulated data used in the preliminary analysis, the mean kicking accuracy score in the experimental group increased from 56.25 to 83.75, while the control group increased from 55.00 to 63.75. These descriptive results indicate a greater improvement in the experimental group than in the control group. The findings provide preliminary evidence that structured, progressive, and repetitive T-kick training may serve as an alternative training program to improve kicking accuracy among pencak silat athletes.

Keywords: *T-kick training, kicking accuracy, pencak silat, athletes, technical training.*

ABSTRAK

Ketepatan tendangan merupakan salah satu komponen penting dalam pencak silat karena berkaitan dengan kemampuan atlet mengarahkan serangan secara tepat ke sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan T terhadap ketepatan tendangan pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Way Jepara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *Pretest–Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian berjumlah 16 atlet yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas delapan atlet dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Kelompok eksperimen diberikan program latihan tendangan T secara terstruktur selama 12 pertemuan, termasuk pretest dan posttest, sedangkan kelompok kontrol mengikuti latihan rutin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes ketepatan tendangan T, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif dan inferensial. Berdasarkan data simulasi yang digunakan dalam draf

analisis, rata-rata ketepatan tendangan kelompok eksperimen meningkat dari 56,25 menjadi 83,75, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 55,00 menjadi 63,75. Hasil deskriptif tersebut menunjukkan peningkatan yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa latihan tendangan T secara terstruktur, bertahap, dan berulang berpotensi menjadi alternatif program latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan atlet pencak silat.

Kata kunci: latihan tendangan T, ketepatan tendangan, pencak silat, atlet, latihan teknik.

A. Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang membutuhkan keterpaduan antara kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik, dan kesiapan mental untuk mencapai prestasi optimal. Dalam pertandingan kategori tanding, penguasaan teknik serangan menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan atlet memperoleh poin. Tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat karena memiliki jangkauan dan efektivitas serangan yang baik. (Lubis & Wardoyo, 2020) menjelaskan bahwa pencapaian prestasi pencak silat memerlukan pembinaan teknik dan kondisi fisik secara sistematis. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Subekti et al., 2025) yang menganalisis 90 video pertandingan dengan melibatkan 180 atlet pencak silat dan menemukan bahwa teknik tendangan menjadi salah satu tindakan teknik yang sering digunakan, meskipun rasio keberhasilan dan kegagalan tindakan teknik secara keseluruhan masih menunjukkan efektivitas yang belum optimal.

Salah satu teknik tendangan yang penting untuk dikuasai atlet adalah tendangan T atau tendangan samping. Teknik ini dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan mengarah lurus ke samping. Pelaksanaan tendangan T membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot tungkai, serta kemampuan mengarahkan kaki secara tepat menuju sasaran. Ketidaktepatan dalam mengontrol gerakan dapat menyebabkan tendangan tidak mengenai sasaran sehingga mengurangi efektivitas serangan. (Sudirman et al., 2022)) menunjukkan bahwa metode latihan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap keterampilan tendangan pencak silat. Selain itu, penelitian (Wąsik et al., 2021) pada cabang bela diri taekwondo menunjukkan pentingnya

mempertimbangkan kecepatan gerakan dan keberhasilan kontak dengan sasaran dalam mengevaluasi performa tendangan. Oleh karena itu, latihan tendangan T perlu dilaksanakan secara terarah dan berulang dengan memperhatikan ketepatan teknik serta sasaran.

Permasalahan ketepatan tendangan juga ditemukan berdasarkan observasi awal pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Way Jepara. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa beberapa atlet masih mengalami kesalahan ketika melakukan tendangan T, seperti posisi kaki tumpu yang kurang tepat, keseimbangan tubuh yang belum stabil, lintasan tendangan yang kurang sesuai, serta arah tendangan yang belum tepat mengenai sasaran. Kondisi tersebut menyebabkan efektivitas serangan menjadi kurang maksimal dan berpotensi mengurangi peluang atlet memperoleh poin dalam pertandingan. Permasalahan serupa ditemukan dalam penelitian (Wirawan et al., 2022), yang mengidentifikasi adanya kesulitan dalam pelaksanaan teknik tendangan samping (T), terutama pada tahapan persiapan, pelaksanaan, dan gerakan akhir. Sementara itu, (Fajriah et al., 2024) mengembangkan alat bantu latihan tendangan berupa samsak yang dimodifikasi dengan sensor untuk mendukung proses latihan dan evaluasi ketepatan sasaran. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan latihan teknik yang lebih terstruktur dan berorientasi pada ketepatan sasaran sebagai bagian dari pembinaan atlet pencak silat.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji pengembangan latihan untuk meningkatkan keterampilan tendangan pencak silat. (Dewi et al., 2022) menemukan bahwa modifikasi latihan *three set* dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian (Husna et al., 2026) juga menunjukkan adanya peningkatan ketepatan tendangan T melalui latihan menggunakan kursi dan *peching box* pada atlet pencak silat. Selanjutnya, (Mindayanti et al., 2026) mengkaji latihan menggunakan pembatas tali untuk meningkatkan ketepatan tendangan T pada peserta didik pemula dan menemukan peningkatan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan tendangan, masih diperlukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh program latihan tendangan T yang dilakukan secara sistematis dibandingkan latihan rutin terhadap ketepatan tendangan atlet pada lingkungan pembinaan

perguruan pencak silat. Secara khusus, penelitian pada atlet Pagar Nusa PAC Way Jepara dengan melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat memberikan bukti empiris yang lebih kontekstual mengenai efektivitas program latihan tersebut.

Berdasarkan permasalahan dan kajian penelitian terdahulu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan T terhadap ketepatan tendangan pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Way Jepara. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan perubahan kemampuan ketepatan tendangan antara kelompok yang memperoleh program latihan tendangan T secara terstruktur dan kelompok yang mengikuti latihan rutin. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tendangan T terhadap ketepatan tendangan atlet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pembinaan teknik pencak silat, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang sistematis, terukur, dan berorientasi pada peningkatan ketepatan sasaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan tendangan T terhadap ketepatan tendangan atlet pencak silat. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest–Posttest Control Group Design*, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan ketepatan tendangan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa program latihan tendangan T secara terstruktur, sedangkan kelompok kontrol mengikuti program latihan rutin. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan tes akhir (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama. Desain ini memungkinkan perbandingan perubahan kemampuan ketepatan tendangan antara kedua kelompok untuk mengidentifikasi pengaruh perlakuan (Sugiyono, 2022).

Penelitian dilaksanakan di tempat latihan Pagar Nusa PAC Way Jepara pada Agustus 2026. Populasi penelitian terdiri atas seluruh atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Way Jepara yang aktif mengikuti kegiatan latihan pada tahun 2026, dengan

jumlah sebanyak 16 atlet. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel menggunakan teknik *total sampling* karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk dilibatkan secara keseluruhan. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak delapan atlet dan kelompok kontrol sebanyak delapan atlet. Pembagian kelompok dilakukan secara acak (*simple random assignment*) untuk memberikan kesempatan yang sama kepada setiap atlet dalam penentuan kelompok penelitian.

Program latihan tendangan T diberikan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan total 12 pertemuan, termasuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Perlakuan diberikan pada pertemuan kedua hingga kesebelas, sedangkan kelompok kontrol tetap mengikuti latihan rutin. Materi latihan kelompok eksperimen diberikan secara bertahap, meliputi penguasaan teknik dasar tendangan T, posisi tubuh dan keseimbangan, koordinasi gerakan, arah dan lintasan tendangan, ketepatan sasaran, penggunaan kaki kanan dan kiri, variasi jarak, konsistensi gerakan, peningkatan kecepatan, serta simulasi tendangan. Program latihan disusun secara bertahap untuk membantu atlet meningkatkan penguasaan teknik dan kontrol gerakan. Pelaksanaan program ini mengacu pada pola latihan 12 sesi dengan frekuensi tiga kali seminggu sebagaimana digunakan dalam penelitian (Husna et al., 2026).

Instrumen utama penelitian berupa tes ketepatan tendangan T dengan menggunakan samsak atau target tendangan yang telah ditentukan. Perlengkapan pendukung meliputi penanda sasaran, peluit, stopwatch, dan formulir penilaian. Setiap atlet melakukan 10 kali tendangan T ke arah sasaran setelah melakukan pemanasan dan berdiri pada garis yang telah ditentukan. Setiap tendangan yang tepat mengenai sasaran diberikan skor 1, sedangkan tendangan yang tidak mengenai sasaran diberikan skor 0, sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 10. Selain tes, digunakan lembar observasi untuk memantau keterlaksanaan program latihan, meliputi kehadiran atlet, pelaksanaan pemanasan, kesesuaian latihan dengan instruksi, ketepatan teknik gerakan, dan pelaksanaan pendinginan. Validitas isi lembar observasi dilakukan melalui *expert judgment* oleh ahli pencak silat dan metodologi penelitian. Konsistensi pengukuran dijaga melalui penggunaan alat, sasaran, petugas penilai, prosedur tes, dan pedoman penilaian yang sama pada pelaksanaan *pretest* maupun *posttest*.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Tes ketepatan tendangan dilaksanakan dua kali, yaitu *pretest* sebelum pemberian perlakuan dan *posttest* setelah program latihan selesai. Selama penelitian, observasi dilakukan secara langsung untuk memantau aktivitas atlet dan keterlaksanaan program latihan sesuai prosedur. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi data atlet, jadwal latihan, daftar hadir, foto kegiatan, serta dokumen hasil penilaian tes. Data utama penelitian diperoleh dari skor ketepatan tendangan yang dicatat pada setiap pelaksanaan tes.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*) hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk, sedangkan uji homogenitas menggunakan Levene's Test. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan peningkatan ketepatan tendangan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis inferensial disesuaikan dengan hasil pengujian asumsi statistik. Pengolahan data penelitian dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian (Results)

Penelitian ini melibatkan 16 atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Way Jepara yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas delapan atlet. Penelitian dilaksanakan selama empat minggu dengan total 12 pertemuan, meliputi satu kali pretest, sepuluh kali pemberian perlakuan, dan satu kali posttest. Pengukuran ketepatan tendangan T dilakukan dengan memberikan sepuluh kesempatan tendangan kepada setiap atlet. Skor ditentukan berdasarkan jumlah tendangan yang tepat mengenai sasaran dan dikonversikan ke dalam skala 0–100.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Ketepatan Tendangan T

Kelompok	n	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)
Eksperimen	8	56,25 ± 7,44	83,75 ± 5,18
Kontrol	8	55,00 ± 5,35	63,75 ± 5,18

Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan nilai rata-rata ketepatan tendangan T dari 56,25 pada pretest menjadi 83,75 pada posttest. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 55,00 menjadi 63,75. Secara deskriptif, kedua kelompok menunjukkan perubahan kemampuan ketepatan tendangan, tetapi peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Nilai awal kedua kelompok juga relatif berdekatan, dengan selisih rata-rata sebesar 1,25 poin.

Tabel 2. Perbandingan Peningkatan Ketepatan Tendangan T

Kelompok	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan	N-Gain (%)
Eksperimen	56,25	83,75	27,50	71,11
Kontrol	55,00	63,75	8,75	21,83

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata sebesar 27,50 poin, sedangkan kelompok kontrol meningkat sebesar 8,75 poin. Dengan demikian, terdapat selisih peningkatan sebesar 18,75 poin antara kedua kelompok. Hasil perhitungan N-Gain juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 71,11%, sedangkan kelompok kontrol sebesar 21,83%. Secara deskriptif, hasil tersebut menggambarkan peningkatan ketepatan tendangan yang lebih besar pada kelompok yang memperoleh program latihan tendangan T secara terstruktur.

Tabel 3. Hasil Uji Prasyarat dan Pengujian Hipotesis

Pengujian	Hasil	Keterangan
Shapiro–Wilk pretest eksperimen	0,027	Tidak normal
Shapiro–Wilk posttest eksperimen	<0,001	Tidak normal
Shapiro–Wilk pretest kontrol	<0,001	Tidak normal
Shapiro–Wilk posttest kontrol	<0,001	Tidak normal
Levene's Test	1,000	Varians homogen
Independent samples t-test	t = -7,729; df = 14	Hasil yang dilaporkan
Signifikansi	<0,001	Hasil yang dilaporkan
Cohen's d	-3,864	Perlu verifikasi ulang

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa seluruh kelompok data memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05 sehingga tidak memenuhi asumsi

normalitas. Sementara itu, uji homogenitas menggunakan Levene's Test memperoleh nilai signifikansi 1,000 yang menunjukkan bahwa varians antarkelompok homogen. Dalam naskah skripsi, pengujian hipotesis dilaporkan menggunakan independent samples t-test dengan nilai t sebesar -7,729, derajat kebebasan 14, dan signifikansi kurang dari 0,001. Naskah juga mencantumkan nilai Cohen's d sebesar -3,864. Namun, hasil pengujian tersebut masih memerlukan pemeriksaan kembali terhadap data dan jenis skor yang dianalisis karena terdapat ketidaksesuaian antara hasil uji normalitas dan pemilihan uji statistik parametrik. Oleh sebab itu, hasil pengujian hipotesis tersebut belum dijadikan dasar kesimpulan statistik final.

Pembahasan (Discussion)

1. Pengaruh Latihan Tendangan T terhadap Ketepatan Tendangan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata ketepatan tendangan T sebesar 27,50 poin, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 8,75 poin. Perbedaan peningkatan sebesar 18,75 poin tersebut memperlihatkan bahwa kelompok yang memperoleh program latihan tendangan T secara terstruktur menunjukkan perkembangan nilai yang lebih besar dibandingkan kelompok yang mengikuti latihan rutin. Temuan ini memberikan indikasi bahwa program latihan yang secara khusus diarahkan pada penguasaan teknik dan ketepatan sasaran berpotensi mendukung peningkatan keterampilan tendangan atlet.

Peningkatan tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik latihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Program latihan disusun secara bertahap, mulai dari penguasaan teknik dasar, posisi tubuh, keseimbangan, koordinasi gerakan, arah dan lintasan tendangan, ketepatan sasaran, hingga konsistensi dan kecepatan gerakan. Susunan latihan tersebut memberikan kesempatan kepada atlet untuk memperbaiki kesalahan teknik melalui pengulangan gerakan yang terarah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Dewi et al., 2022), yang menunjukkan bahwa modifikasi latihan three set dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik tendangan T pada peserta ekstrakurikuler pencak silat. Meskipun demikian, perbedaan bentuk latihan dan karakteristik subjek perlu diperhatikan dalam membandingkan kedua penelitian.

2. Mekanisme Peningkatan Ketepatan Tendangan

Peningkatan ketepatan tendangan T secara teoritis berkaitan dengan proses pembentukan keterampilan gerak melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terarah. Dalam pelaksanaan tendangan T, atlet tidak hanya membutuhkan kekuatan otot tungkai, tetapi juga koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengontrol arah dan lintasan tendangan. Pengulangan gerakan memberikan kesempatan bagi atlet untuk membiasakan posisi tubuh, memperbaiki posisi kaki tumpu, dan mengarahkan kaki menuju sasaran secara lebih konsisten.

Selain itu, latihan menggunakan sasaran yang jelas dapat membantu atlet mengevaluasi hasil setiap gerakan. Ketika tendangan tidak mengenai sasaran, atlet memperoleh kesempatan untuk memperbaiki arah dan posisi tubuh pada pengulangan berikutnya. (Fajriah et al., 2024) mengembangkan alat bantu latihan tendangan yang dilengkapi sensor untuk mendukung latihan dan evaluasi ketepatan sasaran. Hal tersebut memperkuat pentingnya penggunaan sasaran yang terukur dalam proses pembinaan teknik tendangan. Dengan demikian, peningkatan kemampuan atlet tidak hanya diarahkan pada kemampuan menghasilkan tendangan, tetapi juga pada kemampuan mengontrol gerakan agar tepat mengenai sasaran.

3. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian (Dewi et al., 2022), yang mengkaji modifikasi latihan three set untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan T. Kedua penelitian menempatkan latihan teknik yang terstruktur sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan tendangan. Perbedaannya terletak pada bentuk perlakuan dan karakteristik subjek, yaitu penelitian Dewi et al. berfokus pada siswa ekstrakurikuler, sedangkan penelitian ini melibatkan atlet pencak silat pada tingkat perguruan.

Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan (Husna et al., 2026), yang mengkaji peningkatan ketepatan tendangan T melalui latihan menggunakan kursi dan peching box. Kedua penelitian sama-sama menekankan latihan secara berulang, penggunaan sasaran, serta pengembangan ketepatan tendangan. Perbedaannya terletak pada desain penelitian. Penelitian Husna et al.

menggunakan latihan berbantuan alat dengan desain satu kelompok, sedangkan penelitian ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga perubahan kemampuan kedua kelompok dapat dibandingkan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif tambahan mengenai penerapan program latihan tendangan T dalam pembinaan atlet pencak silat.

4. Implikasi Penelitian dalam Pembinaan Atlet Pencak Silat

Hasil penelitian memberikan implikasi praktis bagi pelatih dalam menyusun program pembinaan teknik tendangan T. Latihan dapat dimulai dengan memperbaiki teknik dasar, posisi kaki tumpu, dan keseimbangan tubuh, kemudian dilanjutkan dengan latihan koordinasi, arah tendangan, serta ketepatan sasaran. Setelah atlet menguasai tahapan dasar, latihan dapat dikembangkan melalui variasi jarak, penggunaan kaki kanan dan kiri, peningkatan kecepatan, serta simulasi gerakan. Penggunaan alat bantu seperti peching box atau target tendangan juga dapat dipertimbangkan untuk memberikan sasaran latihan yang lebih jelas.

Program latihan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet. Atlet yang masih mengalami kesulitan menjaga keseimbangan perlu memperkuat penguasaan teknik dasar sebelum diberikan latihan dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Dengan demikian, latihan tendangan T yang sistematis dan bertahap dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembinaan keterampilan teknik pencak silat. Implikasi tersebut tetap perlu diuji lebih lanjut melalui penelitian dengan data empiris yang tervalidasi.

5. Keterbatasan Penelitian dan Arah Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Pertama, jumlah sampel hanya melibatkan 16 atlet dari satu perguruan pencak silat sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada atlet dari perguruan atau daerah lain. Kedua, pelaksanaan program latihan selama empat minggu dengan 12 pertemuan belum dapat menggambarkan dampak latihan dalam jangka panjang. Ketiga, setiap atlet memiliki kondisi fisik, pengalaman latihan, dan tingkat penguasaan teknik yang berbeda sehingga dapat memengaruhi respons terhadap program latihan.

Selain itu, faktor kelelahan, motivasi, konsentrasi, kondisi lingkungan latihan, serta aktivitas fisik di luar penelitian tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Pengukuran ketepatan tendangan juga bergantung pada konsistensi prosedur tes dan ketepatan pengamat dalam mencatat hasil. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dari beberapa perguruan, menggunakan periode latihan yang lebih panjang, serta menerapkan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen secara lebih terukur. Pengendalian faktor fisik dan latihan tambahan juga diperlukan agar pengaruh program latihan terhadap ketepatan tendangan dapat dianalisis secara lebih akurat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, latihan tendangan T menunjukkan peningkatan ketepatan tendangan pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Way Jepara. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 56,25 pada pretest menjadi 83,75 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 27,50 poin (48,89%). Sementara itu, kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 55,00 menjadi 63,75, atau sebesar 8,75 poin (15,91%). Secara deskriptif, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga latihan tendangan T yang dilakukan secara terstruktur berpotensi meningkatkan ketepatan tendangan atlet.

Temuan ini memberikan implikasi bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pembinaan teknik pencak silat, dengan menekankan pentingnya latihan yang sistematis, bertahap, dan berulang untuk mengembangkan keterampilan gerak. Secara praktis, pelatih dapat menerapkan latihan tendangan T dengan memperhatikan penguasaan teknik dasar, keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, arah tendangan, kecepatan, dan ketepatan sasaran. Variasi jarak latihan, penggunaan kaki kanan dan kiri, serta pemanfaatan alat bantu seperti *peching box* juga dapat diterapkan sesuai dengan kemampuan atlet. Kontribusi penelitian ini terletak pada penyediaan bukti awal mengenai penerapan program latihan tendangan T dalam konteks pembinaan atlet pencak silat tingkat perguruan.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dari berbagai perguruan pencak silat serta menggunakan durasi latihan yang lebih panjang untuk mengetahui konsistensi peningkatan keterampilan dalam jangka

panjang. Selain itu, penelitian dapat mengembangkan variasi metode latihan atau mengombinasikan latihan tendangan T dengan latihan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas. Penggunaan instrumen pengukuran yang teruji validitas dan reliabilitasnya serta analisis statistik yang sesuai juga diperlukan untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas latihan terhadap ketepatan tendangan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, A. S., Nugroho, S., & Syafei, M. M. (2022). Modifikasi latihan three set untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan T siswa pada ekstrakulikuler pencak silat. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *8*(4), 1269–1275. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3236

Fajriah, N. K., Sinaga, F. A., Gultom, S., Hasibuan, R., Zulaini, & Putra, A. N. (2024). Alat Bantu Latihan Tendangan Terhadap Ketepatan Sasaran. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, *8*(2), 168–179. https://doi.org/10.24114/so.v8i2.66169

Husna, N. S., Naheria, Cahyaningrum, G. K., & Rifai, M. (2026). Improving T-Kick Accuracy Through Chair and Peching Box Training in Pencak Silat Athletes from Naga Pertapa Indonesia, Padepokan Muara Muntai. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *7*(1), 156–166. https://doi.org/10.55081/jpj.v7i1.5833

Lubis, J., & Wardoyo, H. (2020). *Pencak Silat*. Raja Grafindo Persada.

Mindayanti, H., Dinangsit, D., & Nur Alif, M. (2026). Improving T-Kick Accuracy in Pencak Silat Through Rope Limiter Focused Training: A Trauma-Free Approach for Beginner Students. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, *14*(2), 91–103. https://doi.org/10.22487/tjsspe.v14i2.6214

Subekti, N., Hidayatullah, M. F., Syaifullah, R., Setiyadi, N. A., & Fatoni, M. (2025). Pencak Silat Combat: Dominant Technique in National Student Competition Based on Gender and Weight. *International Journal of Innovation and Learning*, *37*(1), 1–15. https://doi.org/10.1504/IJIL.2025.142977

Sudirman, R., Asmawi, M., Hanif, A. S., Refiater, U. H., Suharto, T. H., Aryadi, D., & Rahmat, A. (2022). The Effect of Training Methods and Explosion of Limb Muscles on Pencak Silat Kicking Skills. *International Journal of Human*

Movement and Sports Sciences, *10*(2), 193–198. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100209

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Wąsik, J., Mosler, D., Ortenburger, D., & Góra, T. (2021). Stereophotogrammetry Measurement of Kinematic Target Effect as Speed Accuracy Benchmark Indicator for Kicking Performance in Martial Arts. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, *23*(4), 117–125. https://doi.org/10.37190/ABB-01926-2021-06

Wirawan, K. S., Erwandi, R., & Syafutra, W. (2022). Analisis Kesulitan Melakukan Teknik Tendangan Sabit dan Tendangan Samping (T) pada Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa SMK Yadika Lubuklinggau. *Bina Gogik*, *9*(2), 144–150. https://doi.org/10.61290/pgsd.v9i2.90