



Analisis Strategi dan Teknik Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat: A Systematic Literature Review

Maulana Febrian Thouhid¹, M Aziz S Raya²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Muhammadiyah Kotabumi

Email: maulanaktb2202@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 25, 2024

Revised July 29, 2024

Accepted August 05, 2024

Keywords:

Sickle Kick Technique, Sports, and Pencak Silat

ABSTRACT

Hook kick is a crucial technique in the Indonesian martial art of Pencak Silat that requires precise strategy for its effectiveness. This research employs a systematic literature review method to explore relevant studies on hook kick strategies in Pencak Silat. The method involves searching scientific articles and other pertinent sources to identify commonly used strategies and the scientific evidence supporting them. Analysis of the literature reveals that hook kick strategies can be categorized into several key elements, including proper body positioning, correct foot techniques, utilization of body momentum, and effective distance management. These findings provide deeper insights into how this technique can be effectively applied in combat situations and training. The research outcomes are expected to offer profound insights applicable to training and skill development in Pencak Silat, contributing to the enhancement of overall standards in this martial art.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received July 25, 2024

Revised July 29, 2024

Accepted August 05, 2024

Keywords:

Teknik Tendangan Sabit, Olahraga, Dan Pencak Silat

ABSTRAK

Tendangan sabit adalah teknik penting dalam seni bela diri Pencak Silat yang membutuhkan strategi yang tepat untuk efektivitasnya. Penelitian ini memakai metode systematic literature review (SLR) yang relevan tentang strategi tendangan sabit dalam Pencak Silat. Metode ini melibatkan pencarian artikel ilmiah, dan sumber lainnya yang relevan untuk mengidentifikasi strategi yang umum digunakan dan bukti ilmiah yang mendukungnya. Analisis terhadap literatur mengungkapkan bahwa strategi tendangan sabit dapat dibagi menjadi beberapa elemen kunci, termasuk posisi tubuh yang tepat, teknik kaki yang benar, penggunaan momentum tubuh, dan pengaturan jarak yang efektif. Temuan ini menyampaikan pemahaman yang lebih dalam perihal bagaimana teknik ini dapat diterapkan secara efektif dalam situasi pertempuran serta latihan.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nama penulis: Maulana Febrian Thouhid
Universitas Muhammadiyah Kotabumi
Email: maulanafebrianthouhid@gmail.com

Pendahuluan

Tendangan Sabit cabang olahraga pencak silat adalah suatu teknik tendangan yang krusial dalam cabang olahraga pencak silat. Teknik ini dapat dikenal karena gerakannya yang melingkar dan tajam, menyerupai sabit, yang bertujuan untuk menyerang atau melumpuhkan lawan dengan efektif. Menurut Subur Rahardja dalam bukunya "Teknik Dasar Pencak Silat" (2010), tendangan sabit memerlukan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan yang baik agar dapat dieksekusi dengan tepat dan efektif.

Tendangan sabit dilakukan dengan mengayunkan kaki dalam lintasan setengah lingkaran, di mana kaki yang menendang diangkat tinggi dan diayunkan ke arah target dengan kekuatan penuh. Gerakan ini membutuhkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan yang baik agar dapat dieksekusi dengan tepat dan efektif. Selain itu, tendangan sabit juga memerlukan koordinasi yang baik antara tubuh bagian atas dan bawah untuk menghasilkan tendangan yang akurat dan bertenaga.

Dalam kajian yang dilakukan oleh Prof. Dr. H. Mochammad Najib, seorang pakar pencak silat dari Universitas Negeri Jakarta, tendangan sabit memainkan peran penting dalam strategi menyerang dan bertahan. Dalam bukunya "Strategi dan Teknik Pencak Silat" (2015), Najib menjelaskan bahwa tendangan ini efektif dalam menyerang bagian tubuh lawan yang tidak terlindungi, seperti perut dan rusuk.

Lebih lanjut, Dr. Setiawan Prasetyo dalam jurnalnya "Pengaruh Latihan Tendangan Sabit terhadap Kekuatan Otot Kaki pada Atlet Pencak Silat" (2020) menyebutkan bahwa latihan tendangan sabit secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot kaki dan fleksibilitas, yang pada gilirannya meningkatkan performa keseluruhan seorang pesilat.

Dari perspektif budaya, tendangan sabit juga mencerminkan filosofi pencak silat yang mengutamakan harmoni antara kekuatan fisik dan mental. Seperti yang diungkapkan oleh Edi Pranoto, seorang budayawan dan pelatih pencak silat dalam bukunya "Pencak Silat: Warisan Budaya Bangsa" (2012), teknik ini menggambarkan keindahan gerak yang diiringi dengan



ketepatan dan kekuatan, menjadikannya sebagai salah satu teknik yang disegani dalam berbagai aliran pencak silat.

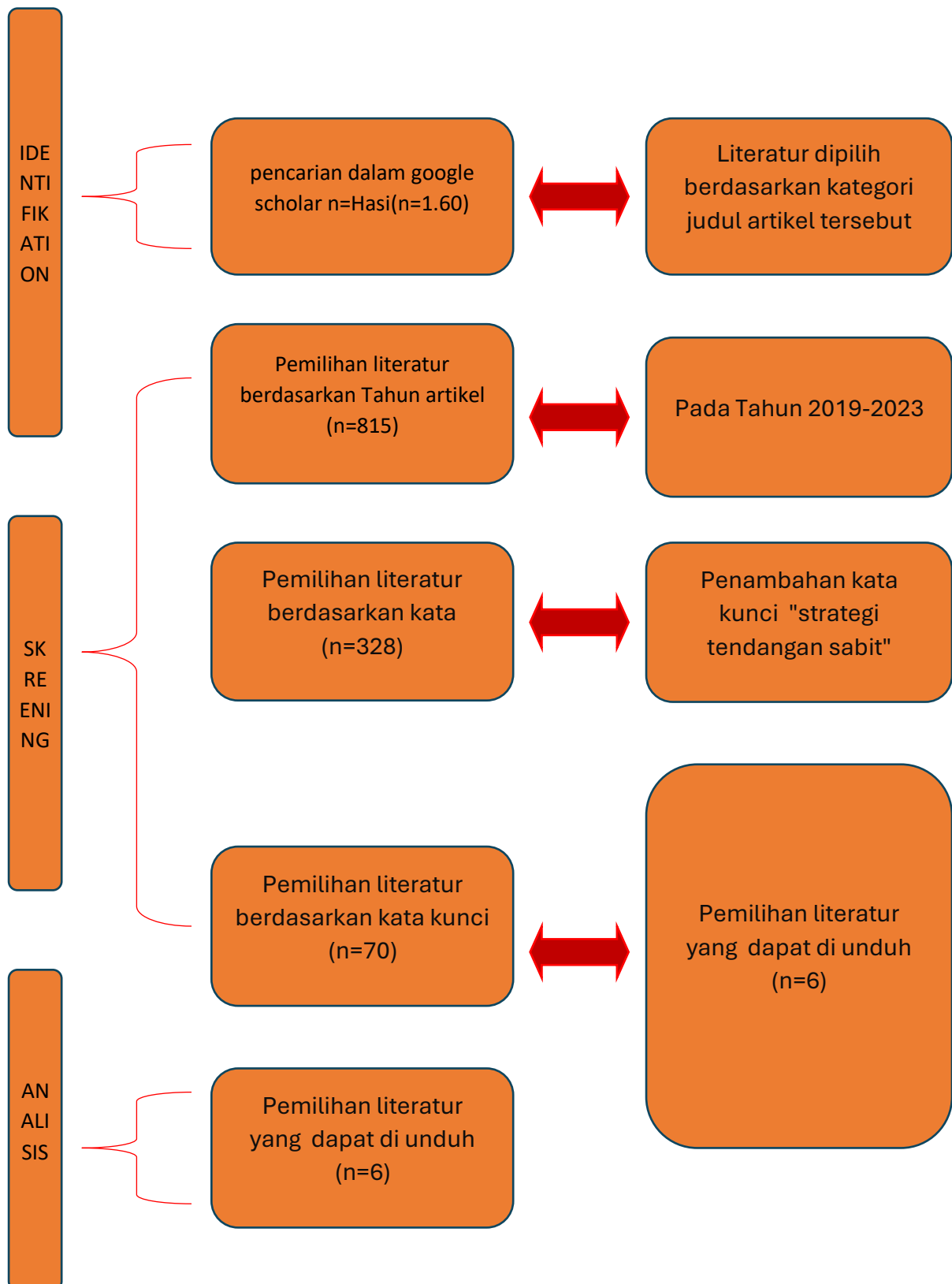
Secara keseluruhan, dalam rumusan masalah penelitian ini tendangan sabit ialah teknik yang integral pada pencak silat, menggabungkan elemen fisik dan filosofis yang mendalam. Melalui penguasaan teknik ini.

Metode

Dalam penelitian ini, penulis menerapkan metode Systematic Literature Review (SLR), yang merupakan pendekatan penelitian yang mencakup identifikasi, analisis, penilaian, serta interpretasi semua yang akan terjadi penelitian sebelumnya yang ditemukan. Hasil-hasil penelitian sebelumnya ini kemudian dianalisis secara sistematis oleh peneliti, dengan melakukan penelusuran dan identifikasi terhadap artikel-artikel penelitian yang relevan. (Learning, n.d.) Systematic Literature Review (SLR) adalah istilah untuk metodologi yang digunakan pada penelitian ini ialah. Penelitian tinjauan sistematis adalah metode yang dirancang untuk membantu mencapai hasil terbaik dengan melakukan tinjauan literatur sistematis Dalam Systematic Literature Review (SLR), penting untuk menjaga transparansi dan kemungkinan replikasi, sehingga setiap langkah dari proses harus didokumentasikan secara rinci. Studi-studi yang dipilih dievaluasi secara kritis untuk menilai validitas dan keandalan hasil mereka. Hasil dari SLR umumnya disajikan dalam bentuk naratif atau tabel yang merangkum temuan utama dan implikasinya. Dengan pendekatan ini, Metode systematic literature review (SLR) yaitu salah satu pendekatan yang berguna untuk membahas, menilai, dan mengartikan seluruh penelitian yang berkaitan dengan sesuatu topik mengkaji, bidang topik, atau kenyataan yang melahirkan penekanan penelitian atau riset menurut (Marshall, Brereton, and Kitchenham 2014) Adapun tahapan dalam systematic literature review adalah sebagai berikut.

Kriteria Inklusi

Penelitian ini menggunakan sumber artikel dari Google Scholar. Awalnya, pencarian difokuskan pada artikel dengan judul "Analisis Strategi dan Teknik serangan Sabit pada olahraga Pencak Silat", menghasilkan 1.460 artikel yang terpublikasi. Rentang tahun publikasi yang diteliti adalah dari 2019 hingga 2023, dengan hasil awal mencapai 815 artikel. Selanjutnya, peneliti menambahkan kata kunci tambahan seperti "tendangan sabit", "olahraga", dan "Pencak Silat", yang mempersempit hasil pencarian menjadi 70 artikel. Artikel-artikel ini kemudian dipilih berdasarkan kriteria relevansi untuk direview dalam literatur.

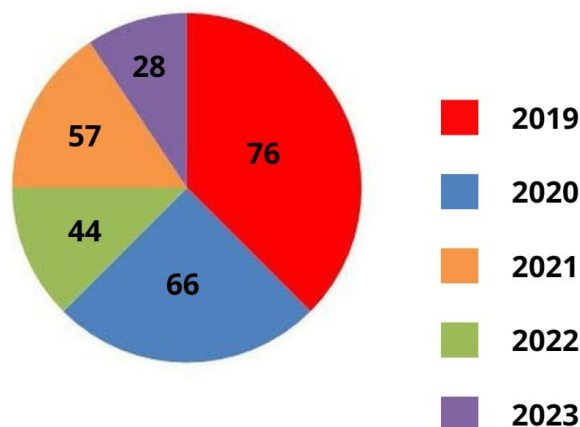


Hasil

Penelitian ini menggunakan data dari artikel yang dianalisis melalui situs web scholar.google.com. Dari databaseScholar, teridentifikasi 1.460 sumber literatur yang meliputi buku dan artikel. Fokus penelitian ini adalah pada artikel yang diperoleh dengan mencari menggunakan dua kata kunci utama, yaitu "strategi tendangan sabit", "olahraga", dan "Pencak Silat".

Selanjutnya, penelitian ini mencatat penurunan jumlah artikel yang dipublikasikan dari tahun 2019 hingga 2023 sebagai berikut. penyajian diagram, gambar, atau grafik terlihat jelas (resolusi tinggi). mencatat penurunan jumlah artikel yang dipublikasikan dari tahun 2019 hingga 2023 sebagai berikut.

Hasil Perhitungan Artikel 2019-2023



Grafik 1. Hasil Perhitungan Artikel Pada Tahun 2019-2023

Diagram menghasilkan suatu jumlah artikel yang diterbitkan dengan kata kunci "Teknik Tendangan Sabit", "Olahraga", dan "Pencak Silat". Pada tahun 2019, ada 76 artikel, yang menurun menjadi 66 artikel pada 2020. Pada 2021, jumlahnya turun lagi menjadi 57 artikel, dan berkurang menjadi 44 artikel pada 2022. Pada 2023, terjadi penurunan drastis menjadi 28 artikel. Secara keseluruhan, dari 2019 hingga 2023, diterbitkan 271 artikel.



N0	Artikel	Hasil Penelitian	Rekomendasi
1	Hubungan Kelentukan Dan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015 (Nasufi 2015)	Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kelentukan dan kecepatan tendangan sabit. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kelentukan dapat berkontribusi pada peningkatan kecepatan tendangan sabit. Penjelasannya adalah bahwa kelentukan yang baik memungkinkan rentang gerak yang lebih luas dan fleksibilitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan efektivitas dan kecepatan tendangan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan dan kecepatan tendangan sabit.
2	Zig-Zag Run Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat (K. Tendangan et al. 2020)	penelitian menyimpulkan bahwa latihan ini sangat berpengaruh penting untuk kelincahan dan kekuatan tendangan sabit.	contoh latihan ini pula bisa menaikkan faktor syarat fisik dan kelincahan kekuatan otot tungkai, kecepatan serta keseimbangan.
3	Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018 (Maulana and Wijaya 2018)	Berdasarkan analisis statistik parametrik, K1 menunjukkan kecepatan tendangan sabit olahraga pencak silat senilai 45,92% untuk kaki sebelah kanan serta 53,60% untuk kaki sebelah kiri. Sebaliknya, K2 mengalami peningkatan kecepatan tendangan sabit olahraga Pencak silat senilai 22,35% untuk kaki sebelah kanan serta 27,27% untuk kaki sebelah kiri.	penelitian menghasilkan serta menunjukkan bahwa latihan menggunakan alat karet ban yaitu memiliki efek yang cukup signifikan.
4	Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Teknik Dasar Tendangan Sabit Cabang Olahraga Pencak Silat Di SMK (D. Tendangan, Pencak, and Di, n.d.)	Menghasilkan analisis data menunjukkan adanya efek signifikan atau relevan dari media edukasi terhadap hasil teknik dasar serangan atau tendangan sabit dalam cabang olahraga.	pada dalam proses edukasi yang diberikan mempunyai dampak yang sangat baik, serta meningkatkan hasil belajar peserta didik.
5	Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam	Langkah-langkah teknik dasar tendangan sabit adalah sebagai berikut: 1. Memulai dengan posisi	Berdasarkan penelitian bahwa tahap yang diajarkan



	Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting penfui timur (Baun et al. 2020)	kuda-kuda depan, 2.Persiapan agresi, 3.Melakukan agresi dengan menggunakan tendangan kaki kanan dan menggunakan lintasan setengah lingkaran, dengan mengenai punggung kaki atau atas kaki, 4. Kembali ke posisi sebelumnya.	oleh pelatih termasuk tehnik dasar pencak silat.
6	hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang (Syampurma and Negeri 2019)	Analisis data mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kelincahan serta daya otot ledak tungkai terhadap kepada kecepatan tendangan sabit pada atlet tersebut. Hasilnya menunjukkan nilai $r=0,98$, yang melebihi $L_{tab}=0,361$ pada taraf yang baik $\alpha=0,05$, dengan kontribusi sebesar 46,4%.	Ada hubungan signifikan antara kelincahan dan daya otot ledak tungkai terhadap kepada kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat.

Pembahasan

Dari hasil analisis memperoleh 6 artikel yang sesuai mengenai strategi melakukan tendangan sabit. Tendangan sabit dalam pencak silat yaitu salah satu teknik atau gerak dasar tendangan yang memiliki peran penting untuk strategi bertarung. Teknik ini dikenal dengan gerakannya yang melingkar, menyerupai bentuk sabit, yang ditujukan untuk menyerang bagian-bagian vital dari tubuh lawan, seperti kepala, leher, atau rusuk. Efektivitas tendangan sabit sangat bergantung pada beberapa elemen kunci, seperti kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot, serta kemampuan mengatur jarak.

Dari 6 artikel tersebut mengemukakan bahwa latihan yang intensif dan teratur pada teknik tendangan sabit dapat meningkatkan kemampuan pesilat, terutama dalam hal kecepatan dan kekuatan tendangan. Latihan-latihan seperti zig-zag run dan penggunaan alat bantu seperti karet ban dalam atau pemberat kaki telah terbukti mampu meningkatkan kelincahan dan kekuatan tendangan, yang pada akhirnya dapat memperbaiki performa keseluruhan pesilat di arena.

Dari perspektif strategis, penguasaan tendangan sabit tidak hanya penting untuk menyerang tetapi juga untuk mempertahankan diri dalam situasi bertarung. Posisi tubuh yang seimbang dan teknik kaki yang tepat menjadi fondasi utama untuk memastikan bahwa tendangan tersebut tidak hanya cepat tetapi juga akurat dalam mengenai sasaran.

Analisis Strategi dan Teknik Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat.

Tendangan sabit pada cabang olahraga ini adalah suatu teknik tendangan yang berguna dalam menyerang lawan dari samping. Tendangan ini biasanya dilakukan dengan mengayunkan kaki ke arah horizontal, menyerupai bentuk sabit, untuk mengenai bagian tubuh lawan, seperti



kepala, leher, atau rusuk. Tendangan sabit memerlukan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan pada otot-otot kaki serta pinggang.

Menurut ahli pencak silat, tendangan sabit dianggap sebagai teknik yang efektif dalam mengurangi jarak dengan lawan dan memberikan serangan yang cepat serta kuat. Misalnya, dalam buku "Pencak Silat: Perkembangan dan Pembinaan" oleh Eddy M. Nalapraya (1995), tendangan sabit disebut sebagai suatu teknik dasar yang harus dikuasai oleh praktisi pencak silat untuk mengembangkan keterampilan bertarung mereka.

Pentingnya tendangan sabit dalam pencak silat juga dibahas oleh beberapa ahli lain seperti Donn F. Draeger dalam bukunya "Weapons and Fighting Arts of Indonesia" (1992). Draeger menekankan bahwa tendangan sabit adalah teknik yang memerlukan latihan intensif untuk memastikan bahwa tendangan tersebut tidak hanya kuat tetapi juga akurat dalam mengenai sasaran. Secara umum, tendangan sabit dalam pencak silat mencakup aspek-aspek teknis dan strategis yang penting dalam seni bela diri ini, menjadikannya salah satu teknik yang fundamental dan sangat berguna dalam berbagai situasi pertempuran.

Kesimpulan

Analisis strategi dan teknik tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat ini menggabungkan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan untuk menyerang lawan dengan gerakan horizontal yang menyerupai sabit. Tendangan ini efektif untuk mengurangi jarak dengan lawan dan menargetkan area tubuh yang vital seperti kepala, leher, dan rusuk. Menguasai tendangan sabit membutuhkan latihan intensif dan pemahaman mendalam tentang gerakan serta strategi pencak silat, sebagaimana dijelaskan oleh para ahli di bidang ini. Saran praktisi harus melatih tendangan sabit secara rutin untuk meningkatkan kekuatan, akurasi, dan kelenturan. Latihan keseimbangan, contohnya berdiri dengan satu kaki atau menggunakan alat bantu, dapat membantu memperkuat kemampuan dalam melakukan tendangan sabit. Memahami dasar-dasar teknik tendangan sabit melalui bimbingan dari pelatih berpengalaman atau literatur yang kredibel dapat meningkatkan efektivitas dalam penerapannya. Menggabungkan tendangan sabit dengan teknik serangan lainnya dalam latihan akan membantu praktisi memahami cara mengintegrasikan tendangan ini ke dalam strategi bertarung yang lebih luas. Disarankan untuk menggunakan pelindung saat berlatih tendangan sabit, terutama pada tahap awal, untuk menghindari cedera. Dengan mengikuti saran-saran ini, praktisi pencak silat dapat mengasah keterampilan mereka dalam menggunakan tendangan sabit, menjadikannya lebih efektif dalam berbagai situasi pertempuran.



Daftar Pustaka

- Baun, Alventur, Retrian Ariyanto Pandie, Agustinus J Nafie, Universitas Kristen, and Artha Wacana. 2020. “Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur.”
- Learning, Psychology. n.d. “Systematic Reviews : The Experiences of a PhD Student” 2 (1): 32–35.
- Marshall, Christopher, Pearl Brereton, and Barbara Kitchenham. 2014. “Tools to Support Systematic Reviews in Software Engineering : A Feature Tools to Support Systematic Reviews in Software Engineering : A Feature Analysis,” no. September. <https://doi.org/10.1145/2601248.2601270>.
- Maulana, Arman, and M Riski Adi Wijaya. 2018. “Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018,” 142–47.
- Nasufi, Maimun. 2015. “Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 14 (1): 35–46.
- Syampurma, Hilmainur, and Indonesia Universitas Negeri. 2019. “Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Relationship Of Relationship And Power In The Muscle Of The Break Against Speed Ticket Atclet Attack Silat Silatahmi” 4: 44–52.
- Tendangan, Dasar, Sabit Pencak, and Silat Di. n.d. “View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk,” 1–11.
- Tendangan, Kelincahan, Sabit Pencak, Tendangan Sabit, and Pencak Silat. 2020. “ISSN 2527-760X (Print) Journal Sport Area” 5: 177–85.