

## Analisis Kemampuan Koordinasi Tendangan Sabit dan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang

Ach Noval Akbar<sup>1✉</sup>, Winda Nuraisyah<sup>1</sup>, Rendra Kusuma<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Sumenep, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [22852011a002617.student@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:22852011a002617.student@stkipgrisumenep.ac.id)

### Info Artikel

Diajukan: 2026-03-07  
Derevisi: 2026-03-28  
Diterima: 2026-04-02  
Diterbitkan: 2026-04-04

*Keyword:*

pencak silat; koordinasi; tendangan sabit; pukulan depan; atlet

### Abstract

This study aims to analyze the coordination ability of crescent kicks and front punches among 15 athletes at PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang (12 males, 3 females). Employing a descriptive quantitative approach with a survey technique, data were collected through a 30-second coordination test performed three times. Descriptive statistical analysis revealed that the athletes' coordination ability is generally in the Good category at 53%. Specifically, 20% of athletes reached the Very Good category, 27% were in the Sufficient category, and no athletes fell into the Poor or Very Poor categories. Interestingly, all female athletes reached the good to very good standards, while male athletes showed more variation due to different assessment norms. It is concluded that the current training program is sufficiently effective, though more structured, varied, and intensive programs are needed, especially for those in the sufficient category, to optimize movement synergy and strike accuracy in competition.

**Kata Kunci:**

pencak silat; koordinasi; tendangan sabit; pukulan depan; atlet

Penelitian ini bertujuan menganalisis kemampuan koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan pada 15 atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang (12 putra, 3 putri). Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik survei, data dikumpulkan melalui tes koordinasi selama 30 detik yang dilakukan sebanyak tiga kali. Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi atlet secara umum berada pada kategori Baik dengan persentase 53%. Sebanyak 20% atlet mencapai kategori Baik Sekali, 27% berada pada kategori Cukup, dan tidak ada atlet dalam kategori Kurang maupun Kurang Sekali. Temuan menarik menunjukkan seluruh atlet putri mencapai standar baik hingga baik sekali, sementara hasil atlet putra lebih bervariasi karena perbedaan standar norma penilaian. Disimpulkan bahwa program latihan yang diterapkan telah cukup efektif, namun diperlukan peningkatan program yang lebih terstruktur, variatif, dan intensif, khususnya bagi atlet di kategori cukup, guna mengoptimalkan sinergi gerak dan akurasi serangan di arena pertandingan.

---

✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas PGRI Sumenep, Jawa Timur, Indonesia

**How to Cite:**

Akbar, A. N., Nuraisyah, W., & Kusuma, R. (2026). Analisis Kemampuan Koordinasi Tendangan Sabit dan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 363-372. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1086>

---

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah olahraga bela diri tradisional Indonesia yang diturunkan secara antargenerasi. Sebagai warisan budaya yang telah mendapatkan pengakuan dunia dari UNESCO, sangat penting bagi kita untuk melestarikan dan membina cabang olahraga ini (Candra, 2021). Kini diakui secara global, pencak silat menggabungkan estetika budaya dengan persaingan atletik. Kuncinya terletak pada penguasaan teknik, ketahanan fisik, kematangan strategi, serta kekuatan mental (Kurniawan et al., 2022).

Efektivitas serangan yang terukur merupakan kunci perolehan poin dalam pencak silat. Atlet dituntut mengoordinasikan pukulan, tendangan, hingga guntingan secara cepat, di mana pukulan dan tendangan menjadi instrumen paling krusial untuk mencetak angka (Aldino & Hariyoko, 2023). Efektivitas tendangan sabit dalam arena pertandingan terletak pada lintasan sampingnya yang sulit diantisipasi. Dengan koordinasi yang matang, pesilat dapat melancarkan serangan punggung kaki ini secara presisi untuk meraih poin maksimal (Baun et al., 2022). Sebagai pelengkap tendangan, pukulan depan lurus sangat efektif untuk menyerang dalam jarak dekat. Atlet perlu mengintegrasikan gerak tangan dan bahu agar serangan presisi, menjadikan penguasaan kedua teknik ini sebagai syarat mutlak dalam pencak silat (Rizal et al., 2025).

Koordinasi tubuh yang solid adalah fondasi bagi aksi motorik yang efisien. Bagi atlet pencak silat, penguasaan koordinasi ini sangat krusial agar setiap teknik yang dikeluarkan dapat terarah dengan tepat dan menghasilkan poin secara maksimal (Hasyiyati & Winarno, 2021). Di sisi lain, aktivitas fisik dalam olahraga juga dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan keterampilan gerak (Rahman et al., 2025)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi

memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan teknik dalam olahraga pencak silat. Menurut hasil penelitian Nuraisyah et al., (2022) keberhasilan atlet dalam melancarkan variasi serangan sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan serta mengintegrasikan koordinasi mata dan tangan secara optimal. Penelitian lain turut menegaskan peran vital koordinasi gerak terhadap keberhasilan teknik pesilat. Sedangkan menurut Lubis & wardoyo dalam Utama, (2023) Kemampuan koordinasi yang mumpuni memungkinkan seorang atlet untuk bergerak secara lebih terkontrol dan seimbang, yang sangat krusial dalam menjaga stabilitas tubuh saat bertukar serangan dengan lawan.

Keberhasilan teknik pencak silat sangat bergantung pada kesiapan fisik atlet. Unsur-unsur seperti daya ledak dan koordinasi saling berinteraksi untuk menciptakan gerakan yang efektif, sehingga penguasaan fisik yang prima otomatis akan meningkatkan kualitas teknis dan performa di arena (Fikry & Wahyudi, 2024). Penguasaan teknik dasar, khususnya tendangan, dapat ditingkatkan secara signifikan melalui implementasi metode latihan yang tepat. Latihan rutin yang terorganisir memastikan setiap gerakan atlet menjadi lebih efektif dan bertenaga. (Abdulrahman et al., 2021).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa koordinasi gerak sangat penting untuk meningkatkan teknik bertarung. Terutama dalam bela diri, atlet dituntut mampu menyelaraskan serangan atau pertahanan yang melibatkan tangan dan kaki secara serempak (Saputro et al., 2024). Selain itu, koordinasi yang baik juga mendukung keterampilan teknik pukulan dan tendangan sehingga atlet dapat melakukan kombinasi serangan secara cepat dan tepat dalam pertandingan pencak silat (Razak & Mahardhika, 2023).

Walaupun demikian, Mayoritas studi terdahulu cenderung membatasi cakupan

analisisnya hanya pada satu jenis teknik pencak silat secara parsial atau sekadar meninjau korelasi umum antara kondisi fisik dan kemahiran teknis secara menyeluruh. Penelitian ini secara khusus menganalisis kemampuan koordinasi dua teknik serangan yang dilakukan secara bersamaan (simultan/bergantian), khususnya kombinasi antara tendangan sabit dan pukulan depan, masih relatif terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisis sinergi koordinasi antara serangan kaki (tendangan sabit) dan tangan (pukulan depan) secara bersamaan dalam satu rangkaian gerak, bukan meninjau teknik tersebut secara terpisah.

Permasalahan ini merupakan kondisi nyata yang ditemukan atau menjadi latar belakang dilakukannya observasi pada atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang. Meskipun para atlet sering mempraktikkan kombinasi tendangan sabit dan pukulan depan dalam latihan, tingkat kemampuan koordinasi riil antara kedua teknik tersebut pada masing-masing individu belum diketahui secara pasti. Diduga terdapat perbedaan tingkat keterampilan koordinasi antar atlet yang perlu diukur secara objektif untuk menentukan efektivitas proses latihan yang selama ini berjalan. Munculnya kebutuhan untuk memastikan apakah atlet mampu melakukan sinkronisasi gerakan tangan dan kaki secara harmonis guna menghasilkan serangan yang tepat guna, hemat energi, dan akurat dalam mencetak poin.

## **METODE**

### **Metode dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menjelaskan kondisi variabel yang ada secara objektif. (Komarudin, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Metode survei diaplikasikan melalui kegiatan tes dan pengukuran langsung di lapangan untuk mengevaluasi kemampuan teknis serta fisik para responden secara objektif. Dalam penelitian bidang olahraga, metode deskriptif dengan pendekatan survei sering digunakan untuk menggambarkan kondisi atau tingkat kemampuan suatu variabel pada

kelompok tertentu (Jawaludin & Fikri, 2025). Melalui penggunaan metode tersebut, Penelitian ini diarahkan untuk mendeskripsikan sejauh mana tingkat sinkronisasi gerak antara teknik serangan kaki dan tangan pada pesilat di PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang melalui pendekatan kuantitatif.

### **Partisipan**

Populasi atau partisipan penelitian ini difokuskan pada anggota aktif perguruan PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang yang memiliki kualifikasi sebagai atlet. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet aktif yang mengikuti kegiatan latihan secara rutin di perguruan tersebut.

Teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah total sampling, yang berarti peneliti menggunakan keseluruhan populasi yang tersedia sebagai sampel utama dalam studi ini. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil sehingga semua anggota populasi dapat dijadikan sebagai subjek penelitian (Maulana et al., 2024). Dengan demikian, sampel penelitian ini terdiri dari seluruh atlet pencak silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang sejumlah 15 atlet yang memenuhi kriteria sebagai partisipan penelitian. Terdiri dari 12 atlet putra dan 3 atlet putri.

### **Instrumen Penelitian**

Pengambilan data dilakukan melalui tes koordinasi teknik yang melibatkan tendangan sabit dan pukulan depan pada sandsack. Atlet diminta melakukan serangan sebanyak mungkin selama 30 detik dengan target bidang 15 cm. Percobaan dilakukan sebanyak tiga kali untuk mengambil nilai terbaik. Standar alat yang digunakan adalah sandsack setinggi 100 cm untuk putra dan 75 cm untuk putri sebagai penyesuaian terhadap karakteristik fisik atlet.

### **Penilaian**

Skor atlet ditentukan oleh banyaknya jumlah serangan (tangan dan kaki) yang tepat mengenai target selama 30 detik. Semakin tinggi frekuensi serangan yang akurat, maka semakin baik pula hasil penilaian koordinasi teknik atlet tersebut.

Tabel 1. Formulir Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan

<b>Penampilan/Teknik</b>	<b>Serangan Tangan</b>	<b>Serangan Tungkai/kaki</b>
Penampilan 1		
Penampilan 2		
Penampilan 3		
Jumlah		

Tabel 2. Kategori Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan Atlet (Lubis, 2014 dalam (Nuraisyah et al., 2022)).

<b>Kategori</b>	<b>Putri</b>	<b>Putra</b>
Baik sekali	> 40	> 50
Baik	35 – 39	40 – 49
Cukup	29 – 34	36 – 39
Kurang	23 – 28	30 – 35
Kurang sekali	< 22	< 29

Sebelum digunakan dalam proses pengumpulan data, instrumen tes terlebih dahulu dikonsultasikan kepada pelatih atau ahli pencak silat untuk memastikan bahwa instrumen tersebut telah sesuai dengan tujuan pengukuran dalam penelitian.

#### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

##### 1. Tahap persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi awal di perguruan pencak silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang serta melakukan koordinasi dengan pelatih terkait pelaksanaan penelitian.

##### 2. Tahap pelaksanaan penelitian

Peneliti memberikan penjelasan kepada para atlet mengenai tujuan penelitian serta tata cara pelaksanaan tes koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan.

##### 3. Tahap pemanasan

Sebelum pelaksanaan tes, para atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera selama kegiatan penelitian berlangsung.

##### 4. Tahap pengambilan data

Setiap atlet diminta untuk melakukan tes kombinasi teknik tendangan sabit dan pukulan depan menuju sasaran yang telah ditentukan

sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti.

##### 5. Tahap pencatatan data

Peneliti mencatat hasil tes dari masing-masing atlet berdasarkan jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan teknik yang benar.

##### 6. Tahap pengolahan data

Data hasil tes yang telah diperoleh kemudian dikumpulkan dan dipersiapkan untuk dianalisis lebih lanjut.

#### Teknik Analisis Data

Analisis statistik deskriptif diaplikasikan untuk merangkum dan menjelaskan temuan lapangan. Tujuannya adalah untuk memberikan deskripsi yang jelas dan objektif mengenai karakteristik kemampuan koordinasi teknik pada sampel yang diteliti menurut Aziza dalam (Yuniansyah, 2025).

Data kemampuan koordinasi teknik dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata, nilai tengah, simpangan baku, serta rentang skor (minimum-maksimum) dan kategorinya. Hasil pengolahan data tersebut kemudian dituangkan ke dalam bentuk tabel agar karakteristik kemampuan koordinasi atlet lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan.

#### HASIL

Data penelitian diperoleh melalui tes koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan pada atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-

Batang. Temuan lapangan tersebut kemudian diolah dan dikategorikan menurut standar penilaian yang berlaku untuk menggambarkan tingkat kemahiran teknik para atlet.

Selanjutnya, data hasil penelitian disajikan dalam bentuk perhitungan pada masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kemampuan Koordinasi Tendangan Sabit dan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang

Jenis Kelamin	Jumlah	Mean	Median	Std. Deviation
Putra	12	43	45	5
Putri	3			
Total	15			
Skor minimum		Skor maksimum		
36		50		

Temuan penelitian mengenai kapasitas koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan pada atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang dipaparkan melalui analisis statistik deskriptif. Studi ini melibatkan total 15 partisipan sebagai sampel penelitian, yang secara demografis terdiri atas 12 atlet putra dan 3 atlet putri.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 43, nilai tengah

(median) sebesar 45, serta standar deviasi sebesar 5. Adapun skor terendah yang diperoleh atlet adalah 36 dan skor tertinggi mencapai 50.

Data tersebut menunjukkan gambaran umum tingkat kemampuan koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan pada atlet yang diteliti.

Tabel 4. Hasil pengukuran kemampuan koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan atlet pencak silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang

Jenis Kelamin	Skor Total	Kategori
Putra	45	Baik
Putra	44	Baik
Putri	48	Baik sekali
Putra	40	Baik
Putra	46	Baik
Putra	38	Cukup
Putri	36	Baik
Putra	47	Baik
Putra	48	Baik
Putra	37	Cukup
Putri	49	Baik sekali
Putra	46	Baik
Putra	36	Cukup
Putra	50	Baik sekali
Putra	39	Cukup

Tabel 5. distribusi frekuensi kategorisasi kemampuan koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan atlet pencak silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang

Kategori	Jumlah atlet	Persentase
Baik sekali	3	20%
Baik	8	53%

Cukup	4	27%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Subjek penelitian ini terdiri atas 15 atlet dari PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang, dengan rincian komposisi gender sebanyak 12 putra dan 3 putri. Data empiris yang dihimpun melalui tes koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan menunjukkan capaian skor total yang terdistribusi dalam rentang nilai antara 36 hingga 50.

Berdasarkan data Tabel 2, hasil tes koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang menunjukkan variasi nilai yang beragam. Skor tertinggi yang dicapai atlet adalah 50 dan skor terendahnya adalah 36.

Selanjutnya, berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kategorisasi kemampuan koordinasi atlet, dapat diketahui bahwa atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali berjumlah 3 orang dengan persentase sebesar 20%, kategori Baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, serta kategori Cukup sebanyak 4 orang dengan persentase 27%. Adapun pada kategori Kurang dan Kurang Sekali tidak terdapat satu pun atlet yang masuk di dalamnya dengan persentase masing-masing 0%.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa secara kolektif, kapasitas koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan pada atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang tergolong dalam kategori Baik. Hal ini didukung oleh data empiris yang menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni sebesar 53%, mampu mencapai kriteria tersebut. Capaian ini mengindikasikan bahwa integrasi teknik koordinasi motorik para atlet telah dikembangkan secara optimal melalui implementasi program latihan yang konsisten.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 15 atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang menunjukkan bahwa secara umum kemampuan koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan berada pada kategori Baik (53%). Temuan positif ini kemudian disintesis dengan teori dan literatur ilmiah terdahulu

untuk memperkuat validitas hasil serta menghubungkan performa empiris atlet dengan landasan riset yang relevan.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang secara umum berada pada kategori Baik dengan persentase sebesar 53%. Capaian ini didukung oleh data statistik yang menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 43 dan nilai tengah (median) 45 dari total 15 atlet. Analisis distribusi kategori mengungkapkan bahwa 20% atlet mencapai kategori Baik Sekali, sementara 27% lainnya masih berada di kategori Cukup, dan tidak ada atlet yang masuk kategori kurang. Menariknya, terdapat perbedaan distribusi berdasarkan gender di mana seluruh atlet putri telah mencapai standar kategori baik hingga baik sekali, sedangkan kelompok putra lebih bervariasi karena adanya perbedaan standar norma penilaian yang menyesuaikan kapasitas fisik masing-masing. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan telah memberikan dampak positif, namun tetap diperlukan peningkatan program yang lebih terstruktur, variatif, dan intensif—khususnya bagi atlet di kategori cukup—guna mengoptimalkan sinergi gerak, akurasi, dan efisiensi serangan di arena pertandingan. Sebagai elemen fisik yang fundamental, koordinasi dalam pencak silat memungkinkan pesilat mengintegrasikan berbagai gerak tubuh secara selaras, tepat guna, dan hemat energi. Penguasaan koordinasi yang baik memberikan kendali tubuh yang optimal, sehingga setiap serangan dapat dieksekusi dengan kecepatan tinggi dan akurasi sasaran yang presisi selama pertandingan (Hasyiyati & Winarno, 2021). (Romadona et al., 2022) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa Berbagai atribut fisik yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, presisi, serta koordinasi merupakan determinan krusial dalam menentukan kualitas performa dan keberhasilan seorang pesilat di dalam

gelanggang pertandingan. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan (Saputro et al., 2024) yang menjelaskan bahwa Kemampuan menyelaraskan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan adalah kunci keberhasilan kombinasi serangan dalam pencak silat. Koordinasi motorik ini sangat krusial, terutama bagi disiplin bela diri yang menuntut harmoni gerak antara bagian tubuh atas dan bawah. Keterampilan dasar pesilat, khususnya pada teknik serangan, dapat meningkat secara signifikan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Penggunaan metode latihan yang tepat memastikan gerakan pukulan serta tendangan menjadi lebih bertenaga dan efektif (Abdulrahman et al., 2021). Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang mampu mencapai kategori baik dalam tes koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan yang telah dilaksanakan.

Sebagai teknik yang dominan dalam pertandingan, tendangan sabit memerlukan pola gerakan melengkung dengan punggung kaki sebagai titik sentuh. Sinergi antara gerakan pinggul, lutut, dan kaki sangat menentukan agar tendangan tersebut dapat meluncur secara cepat, kuat, dan tepat sasaran. (Baun et al., 2022).

Bakhtiar & Irawan (2023) menjelaskan bahwa Eksekusi tendangan sabit melalui lintasan melengkung dari sisi luar memerlukan pemahaman biomekanika yang komprehensif. Hal ini bertujuan agar serangan yang dihasilkan tidak hanya efektif dalam mencetak poin, tetapi juga aman dari risiko cedera bagi pesilat. Wijaya et al. (2024) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa tendangan sabit yang dilakukan dengan baik dan terkoordinasi akan menghasilkan gerakan yang lebih lincah, terarah, dan efektif dalam menjangkau sasaran selama pertandingan berlangsung.

Kemampuan atlet dalam melakukan tendangan sabit secara efektif sangat berkaitan erat dengan tingkat koordinasi gerak yang dimilikinya. Kapasitas koordinasi motorik yang optimal memungkinkan atlet untuk mengintegrasikan kontrol arah, regulasi kecepatan, serta besaran impuls kekuatan pada setiap eksekusi tendangan secara lebih presisi.

Razak & Mahardhika (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Koordinasi yang mumpuni mendukung efektivitas serangan kaki agar tetap cepat dan tepat sasaran saat bertanding. Atlet yang meraih hasil unggul dalam tes koordinasi terbukti mampu melakukan tendangan sabit secara lebih terarah dan konsisten dibandingkan atlet lainnya. Sebagai pelengkap serangan kaki, pukulan depan lurus sangat efektif untuk menyerang dalam jarak dekat. Atlet perlu menyatukan gerak tangan dan bahu dengan posisi tubuh yang stabil agar serangan tetap presisi, menjadikan teknik ini sebagai syarat mutlak bagi keberhasilan pesilat di arena. (Rizal et al., 2025).

Hasyiyati & Winarno (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Sinergi antara koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, serta daya ledak (power) lengan secara simultan memberikan kontribusi determinan terhadap kualitas dan efektivitas pukulan depan pada atlet pencak silat dengan total sumbangan efektif sebesar 80,9% sehingga ketiga komponen tersebut menjadi faktor penentu dalam keberhasilan teknik pukulan depan. Syaifullah & Maghribi (2023) juga menyimpulkan bahwa Efektivitas kecepatan dan akurasi serangan sangat ditentukan oleh penguasaan mekanika gerak yang presisi. Oleh karena itu, para pelatih disarankan untuk memberikan penekanan khusus pada prinsip-prinsip biomekanika dalam merancang program latihan teknik, baik untuk tendangan maupun pukulan.

Instrumen tes dalam studi ini mewajibkan atlet mengeksekusi kombinasi tendangan sabit dan pukulan depan secara bergantian serta simultan selama 30 detik, di mana kemampuan menjaga ritme dan akurasi sangat bergantung pada tingkat koordinasi gerak masing-masing individu. Hasil penelitian menunjukkan 20% atlet mencapai kategori baik sekali, yang mengindikasikan kematangan koordinasi otomatis berkat akumulasi latihan intensif dan pengalaman bertanding yang luas. Sebaliknya, terdapat 27% atlet yang masih berada pada kategori cukup, menunjukkan perlunya peningkatan sinkronisasi gerakan tangan dan kaki agar serangan menjadi lebih

efisien, konsisten, dan tepat sasaran saat kompetisi. Nuraisyah et al. (2022) dalam penelitiannya menegaskan bahwa koordinasi berperan sangat penting dalam mendukung keberhasilan atlet dalam melakukan berbagai teknik serangan secara efektif dan efisien dalam pertandingan pencak silat.

Kondisi fisik seperti koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan otot memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan keterampilan teknik dalam pencak silat sehingga setiap komponen tersebut perlu mendapat perhatian yang serius dan proporsional dalam setiap sesi latihan (Fikry & Wahyudi, 2024). Oleh karena itu, atlet yang masih berada pada kategori cukup perlu mendapatkan penanganan dan program latihan yang lebih terstruktur, intensif, dan terarah agar kemampuan koordinasi gerakanya dapat berkembang secara optimal.

Ditinjau dari perspektif gender, terdapat perbedaan distribusi yang signifikan antara kemampuan koordinasi atlet putra dan putri dalam penelitian ini. Seluruh subjek putri (3 orang) telah memenuhi standar koordinasi yang tinggi, dengan rincian 2 atlet masuk kategori baik sekali (skor 48 dan 49) serta 1 atlet di kategori baik (skor 36). Sementara itu, kelompok putra yang berjumlah 12 orang menunjukkan sebaran kemampuan yang lebih beragam, yakni 1 orang berkategori baik sekali (skor 50), 7 orang berkategori baik (skor 40-48), dan 4 orang berada di kategori cukup (skor 36-39). Perbedaan hasil ini sangat dipengaruhi oleh penggunaan standar norma penilaian yang berbeda, di mana ambang batas skor untuk atlet putri ditetapkan lebih rendah daripada atlet putra guna menyesuaikan dengan karakteristik kapasitas fisik masing-masing.

Studi ini menyimpulkan bahwa koordinasi tendangan sabit dan pukulan depan atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang berada pada kategori baik, yang mencerminkan efektivitas program latihan rutin dalam mengasah teknik dasar. Meski demikian, perbaikan tetap diperlukan bagi atlet di kategori "cukup" melalui program yang lebih terstruktur, variatif, dan intensif. Dengan melatih aspek kelincahan, fokus, dan kekuatan eksplosif secara berkesinambungan, diharapkan seluruh

atlet dapat meningkatkan kapasitas koordinasinya hingga mencapai standar optimal di masa depan.

## KESIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa Koordinasi serangan atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang secara umum sudah berada pada kategori baik (53%), yang menunjukkan keberhasilan pola latihan selama ini. Untuk mengoptimalkan 4 atlet yang masih berada di kategori cukup, pelatih disarankan menerapkan latihan yang lebih spesifik pada integrasi gerak tendangan sabit dan pukulan depan guna meminimalisir kesalahan teknis di arena.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada Universitas PGRI Sumenep, Dekanat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta Program Studi PJKR atas fasilitas dan dukungan akademik yang diberikan. Penulis juga berterima kasih kepada pengurus, pelatih, serta seluruh atlet PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang atas izin, akses data, dan dedikasi luar biasa selama proses pengambilan data. Semoga temuan ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani.

## REFERENSI

- Abdulrahman, D., Purnomo, E., & Perdana, R. P. (2021). Pengaruh Media Latihan Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(11), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v10i11.50303>
- Aldino, B. J., & Hariyoko. (2023). KEMAMPUAN GERAK DASAR KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 7–14.

- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p11-16>
- Baun, A., Pandie, R. A., & Nafie, A. J. (2022). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Ranting Penfui Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.734>
- Candra, J. (2021). *Pencak silat (cetakan pe, p. 125)*. CV BUDI UTAMA.
- Fikry, A., & Wahyudi, U. (2024). Hubungan Kondisi Fisik Dengan Hasil Prestasi Kelas Tanding Atlet Pencak Silat. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(3), 338–350. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i3.2550>
- Hasyiyati, R. W., & Winarno, M. E. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi terhadap pukulan atlet pencak silat. *Korelasi Kekuatan Otot Lengan, Power, Dan Koordinasi Terhadap Pukulan Atlet Pencak Silat*, 1(1), 96–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.9>
- Jawaludin, I., & Fikri, M. D. (2025). Survei Minat Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Rekreasi di Lingkungan Alun-Alun Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 16482–16490. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.28333>
- Komarudin, K. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 57–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39817>
- Kurniawan, Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2022). Motivasi Belajar Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran Beladiri Pencak Silat di SMK Rosma. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 489–496. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7222829>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa : analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39–49.
- Nuraisyah, W., Hamdani, H., & Fepriyanto, A. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Koordinasi Serangan Dalam Pencak Silat (Studi Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Negeri 1 Sumenep). *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 13–17. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i1.475>
- Rahman, T., Kusuma, R., & Prasetyo, D. A. (2025). Penerapan nilai karakter gotong royong melalui permainan tradisional bal budih di sekolah dasar. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(1), 245–252. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i1/122>
- Razak, M. A., & Mahardhika, N. A. (2023). Keterampilan Koordinasi Tendangan dan Pukulan Atlet Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Kalimantan Timur. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE) e-ISSN: 3046-790X*, 2(2), 42–49. <https://doi.org/10.30604/ajope.v2i2.1408>
- Rizal, A., Iskandar, & Herman, D. A. Z. (2025). Analisis Kecepatan Gerak Pukulan Depan Pada Atlit Pencak Silat TSPM SMA Negeri 3 Luwu. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 67–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4087>
- Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil

- Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p29-37>
- Saputro, I., Apriyanto, T., & Fitranto, N. (2024). Pengembangan Alat Bantu Latihan Koordinasi Tendangan Sabit Pada Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2(12), 328–340. <https://doi.org/https://jurnal.kolibi.org/index.php/scientica/article/view/3330>
- Syaifulallah, R., & Maghribi, I. L. (2023). Speed analysis of the Front Kicks technique in 2022 pencak silat world champion athletes: Kinematic analysis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 146–159. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v9i1.19983](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19983)
- Utama, W. A. (2023). *Survei Minat Peserta Didik Kelas VII Pada Pengadaan Ekstrakurikuler Seni Bela Diri Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Balapulang Di Kabupaten Tegal [UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA]*. [https://doi.org/https://eprints.uny.ac.id/78767/1/fulltext\\_wira%20aji%20utama\\_19601241119.pdf](https://doi.org/https://eprints.uny.ac.id/78767/1/fulltext_wira%20aji%20utama_19601241119.pdf)
- Wijaya, M. R. A., Hariono, A., Syaifulallah, R., & Nugroho, H. (2024). Analysis of Sabit Kick Agility in Pencak Silat Sports. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 2(October), 58–63. <https://doi.org/10.26714/prosidingfkm.v2ioctober.639>
- Yuniansyah, M. (2025). Tingkat pengetahuan peserta didik kelas v dalam Pembelajaran senam lantai meroda di sd negeri sekalurahan donotirto kretek bantul tahun ajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 217–231. <https://doi.org/http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR/article/download/2772/2491/8567>