

## ABSTRAK

### TINJAUAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET REMAJA PERISAI DIRI DI UNIT WALIKOTA KUPANG

Adrianus Steven Seran<sup>1\*</sup>, Agustinus Jacob Nafie<sup>2</sup>, David Loba<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [stevenseran03@gmail.com](mailto:stevenseran03@gmail.com)

**Latar belakang:** Keterampilan tendangan merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam pertandingan silat, salah satunya yaitu keterampilan tendangan sabit. Keterampilan tendangan sabit sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena atlet yang terampil dalam melakukan tendangan akan membuat prestasi yang memuaskan dalam pertandingannya.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan tendangan sabit atlet remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang.

**Metode penelitian:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dilakukan di tempat latihan Perisai Diri Unit Walikota Kupang. Subjek data dalam penelitian ini ialah pelatih dan atlet remaja dengan keseluruhan berjumlah 4 orang informan. Penelitian ini dilakukan pada saat kegiatan latihan berlangsung dengan waktu penelitian yang dibutuhkan sebanyak 1 bulan 12 hari. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dengan model *Miles and Huberman*: tahap reduksi, display, dan verifikasi data.

**Hasil dan pembahasan:** Indikator keterampilan tendangan sabit yaitu kemampuan merencanakan dan kemampuan melakukan tendangan mulai dari rangkaian gerak awalan, gerakan inti hingga akhiran. Hasil penelitian berupa hasil analisis gerak keterampilan tendangan sabit atlet remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang tergambar pada setiap gerakan sampel yang terdapat pada lembar pengamatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan tendangan sabit atlet remaja yang telah diteliti dan ditinjau oleh peneliti berdasarkan teori dan hasil observasi di lapangan telah efektif, baik dan benar sesuai teknik dasar yang ada.

**Simpulan:** Berdasarkan pembahasan hasil tinjauan mengenai keterampilan tendangan sabit pada atlet remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang dapat disimpulkan bahwa dalam menggunakan teknik tendangan sabit ada beberapa faktor penentu keberhasilan atlet yakni intensitas latihan dan keseimbangan. Rangkaian gerak dasar teknik tendangan sabit meliputi awalan, gerakan inti dan akhiran. Kematangan dari tiga rangkaian gerakan ini juga berpengaruh pada keberhasilan setiap serangan yang diarahkan ke lawan dalam pertandingan.

**Katakunci:** Keterampilan; Tendangan Sabit; Atlet Remaja Perisai Diri.

## ABSTRACT

### TINJAUAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET REMAJA PERISAI DIRI DI UNIT WALIKOTA KUPANG

Adrianus Steven Seran<sup>1\*</sup>, Agustinus Jacob Nafie<sup>2</sup>, David Loba<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [stevenseran03@gmail.com](mailto:stevenseran03@gmail.com)

**Background:** Kick skill is a basic skill that must be possessed by an athlete in a silat competition, one of which is the sickle kick skill. The sickle kick skills are very important for an athlete, because athletes who are skilled in kicking will produce satisfactory achievements in their matches.

**Research objective:** This research aims to determine the sickle kick skills of the Perisai Diri teenager athlete in the Mayor's Unit of Kupang.

**Research method:** The method used in this research is a qualitative research with a descriptive approach which was carried out at the Kupang Mayor Unit's Perisai Diri training ground. The data subjects in this research were coaches and adolescent athletes with a total of four informants. This research was conducted during the training activities with the required research time of one month and twelve days. The collecting data using interviews, observation, and documentation. This research uses descriptive qualitative data analysis techniques with the Miles and Huberman model: the stages of reduction, display, and data verification.

**Result and discussion:** The indicator of the sickle kick skill is the ability to plan and the ability to do kicks starting from a series of prefix movements, core movements to endings. The results of the research in the form of motion analysis results of the sickle kick skills of the Perisai Diri teenager athletes in the Kupang Mayor Unit are reflected in each sample movement contained on the observation sheet. The results showed that the sickle kick skills of adolescent athletes that had been studied and reviewed by researchers based on theory and observations in the field were effective, good and correct according to existing basic techniques.

**Conclusion:** Based on the discussion of the results of the review related to the sickle kick skills of the Perisai Diri teenager athletes at the Kupang Mayor Unit, it can be concluded that in using the sickle kick technique there are several determinants of athlete success, including exercise intensity and balance. The basic range of motion of the sickle kick technique includes the prefix, the core movement and the suffix. The maturity of these three sets of moves also affects the success of each attack directed at the opponent in the match.

**Keyword:** *Skills; Sickle Kick; Perisai Diri Teenager Athletes.*