

Pengaruh Latihan Drill Target Terhadap Ketepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat IPSI Garut

Indiani Sapitri*, Azhar Ramadhana Sonjaya, Alam Hadi Kosasih

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia.

* Correspondence: indianisapitri49@gmail.com

Abstract

Research on improving the accuracy of the sickle kick in pencak silat is still dominated by studies that focus on physical components, while research specifically examining the effectiveness of target-based training remains limited. This study aims to analyze the effect of target drill training on the accuracy of the sickle kick among IPSI pencak silat athletes in Garut Regency. The method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 31 athletes selected using total sampling. The instrument used was a 10-second sickle kick skill test. Data were analyzed using descriptive statistics and the Paired Sample T-Test. The results showed a significant improvement between pretest and posttest scores, with a significance level of $p < 0.05$ and a mean difference of 7.91 points. The improvement occurred across all accuracy zones, with the final category being very high. The conclusion of this study is that target drill exercises are effective in improving the accuracy of the sickle kick. Practically, this method can serve as an alternative for a more targeted technical training strategy in the development of pencak silat athletes.

Keywords: Drill targets; kicking accuracy; technical drills; pencak silat; athlete performance

Abstrak

Penelitian mengenai peningkatan ketepatan tendangan sabit dalam pencak silat masih didominasi oleh kajian yang menitikberatkan pada komponen fisik, sementara penelitian yang secara khusus menguji efektivitas latihan berbasis target masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan drill target terhadap ketepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Garut. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 31 atlet yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan sabit selama 10 detik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan selisih rata-rata sebesar 7,91 poin. Peningkatan terjadi pada seluruh zona ketepatan, dengan kategori akhir sangat tinggi. Simpulan penelitian ini adalah latihan drill target efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan sabit. Secara praktis, metode ini dapat dijadikan alternatif strategi latihan teknik yang lebih terarah dalam pembinaan atlet pencak silat.

Kata kunci: *Drill target*; ketepatan tendangan; latihan teknik; pencak silat; performa atlet

Received: 2 Februari 2026 | Revised: 20, 30 Maret, 8 April 2026

Accepted: 17 Mei 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang tidak hanya mengandung unsur pertahanan diri, tetapi juga nilai budaya, seni, dan olahraga prestasi (Nabihah et al., 2024). Dalam pertandingan pencak silat, atlet dituntut untuk menguasai berbagai teknik serangan, salah satunya adalah tendangan sabit (Siswahadi, 2022). Tendangan ini memiliki nilai strategis karena mampu menjangkau area serang yang luas dan berpotensi menghasilkan poin tinggi apabila dilakukan dengan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan yang baik. Namun, dalam praktiknya masih banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam mengarahkan tendangan secara akurat ke sasaran yang sah, sehingga berdampak pada berkurangnya perolehan skor bahkan berisiko menyebabkan pelanggaran teknis selama pertandingan.

Permasalahan akurasi tendangan tidak hanya terjadi pada pencak silat, tetapi juga pada berbagai cabang olahraga bela diri lainnya. Penelitian internasional menunjukkan bahwa latihan yang terprogram dan terstruktur mampu meningkatkan kontrol gerakan dan kualitas teknik. (Zhang et al., 2023) menemukan bahwa latihan plyometric meningkatkan kontrol neuromuskular dan efisiensi gerak pada atlet sepak bola, sedangkan (Paulauskas et al., 2025) melaporkan bahwa latihan resistensi selama delapan minggu meningkatkan kualitas tendangan pada atlet taekwondo. Pada tingkat nasional, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa metode latihan berulang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga.

Menurut (Khanif et al., 2025) menyatakan bahwa metode latihan berulang secara signifikan meningkatkan akurasi passing futsal, sementara (Alamsyah & Sudarmanto, 2025) menemukan bahwa latihan memancing servis forehand panjang mampu meningkatkan akurasi pukulan bulutangkis. Penelitian lain oleh (Jamaludin et al., n.d.) menunjukkan bahwa latihan shooting dengan sasaran secara berulang meningkatkan ketepatan shooting futsal siswa, dan (Fauziana et al., 2023) melaporkan bahwa drill training mampu meningkatkan teknik smash bulutangkis secara signifikan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis pengulangan dan sasaran memiliki potensi besar dalam meningkatkan akurasi gerak olahraga.

Dalam konteks pencak silat, ketepatan tendangan sabit dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keseimbangan, koordinasi visual motorik, fleksibilitas, dan kontrol postur. Menurut (Setyawan & Setiawan, 2022) menegaskan bahwa koordinasi visual motorik berperan penting dalam keberhasilan tendangan, sedangkan (Wijaya et al., 2025) menyatakan bahwa fleksibilitas dan keseimbangan turut menentukan akurasi arah tendangan. Menurut (Sudirman et al., 2022) juga menemukan bahwa program latihan yang terstruktur dan peningkatan daya ledak otot kaki berpengaruh terhadap keterampilan tendangan pencak silat. Dalam upaya memahami faktor pendukung tendangan sabit, berbagai penelitian telah meninjau aspek fisik dan teknik.

Menurut (Ardiana, 2024) membuktikan bahwa latihan koordinasi berbasis ADDIE meningkatkan kemampuan koordinatif atlet. (Palgunadi et al., 2021; Fajriyudin et al., 2021) menunjukkan bahwa variasi drill mampu meningkatkan kecepatan dan efisiensi tendangan. (Idris et al., 2023) menegaskan adanya hubungan signifikan antara kelincahan, koordinasi, dan kemampuan tendangan. Menurut (Mistar & Sahudra, 2018) menyoroti pentingnya koordinasi mata kaki untuk ketepatan arah tendangan. Latihan ladder drill juga terbukti meningkatkan kecepatan tendangan (Hikmatullah, 2023:25). Di sisi lain, (Aldino, 2023:37) menemukan

bahwa kemampuan dasar tendangan sabit masih perlu ditingkatkan terutama pada aspek akurasi.

Salah satu pendekatan latihan yang berpotensi meningkatkan akurasi adalah latihan drill target, yaitu latihan berulang dengan sasaran tertentu yang bertujuan meningkatkan koordinasi visual motorik dan konsistensi gerakan. (Liskhardinanda & Kusuma, 2021) menyatakan bahwa latihan dengan fokus pada sasaran memperkuat hubungan antara persepsi visual dan respons motorik, sementara (Ramdani, 2023:28) menemukan bahwa latihan berbasis target lebih efektif meningkatkan ketepatan gerakan dibanding metode latihan konvensional. Selain itu, penggunaan alat bantu latihan seperti ban karet dan skipping juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit melalui peningkatan keseimbangan dan koordinasi (Setyawan & Setiawan, 2022).

Penelitian pada cabang olahraga lain turut memperkuat temuan tersebut, seperti penelitian (Nursandi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa stabilitas tubuh berhubungan erat dengan ketepatan tendangan pada atlet karate. Sementara itu, (Putri & Nugroho, 2025) melalui pendekatan biomekanika menegaskan bahwa keseimbangan dan koordinasi merupakan faktor kunci dalam ketepatan tendangan. Walaupun berbagai penelitian telah mengkaji faktor fisik dan teknik yang memengaruhi kemampuan tendangan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan kecepatan, kekuatan, dan kelenturan. Penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas latihan drill target terhadap ketepatan tendangan sabit dalam konteks pencak silat masih sangat terbatas, terutama pada atlet tingkat daerah.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi, karena belum banyak kajian yang menguji secara langsung pengaruh latihan berbasis sasaran terhadap akurasi tendangan sabit pada atlet pencak silat. Secara teoritis, efektivitas latihan drill target dapat dijelaskan melalui teori skema pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh (Schmidt et al., 2018:42). Teori ini menyatakan bahwa keterampilan motorik dipelajari melalui pembentukan generalized motor program yang diperkuat melalui pengulangan gerakan dan umpan balik sensorik. Setiap pelaksanaan gerakan memberikan informasi mengenai parameter gerakan, hasil yang dicapai, serta umpan balik yang kemudian digunakan untuk memperbaiki performa pada percobaan berikutnya.

Latihan drill target yang dilakukan secara berulang dengan sasaran yang jelas memberikan kesempatan bagi atlet untuk menerima umpan balik visual dan kinestetik secara terus-menerus, sehingga skema motorik yang terbentuk menjadi lebih stabil, konsisten, dan akurat dalam mengarahkan tendangan ke target. Berdasarkan uraian permasalahan, hasil penelitian terdahulu, serta landasan teori pembelajaran motorik, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill target terhadap ketepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Garut. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan latihan drill target terhadap ketepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Garut.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan *desain one group pretest posttest* untuk menganalisis pengaruh latihan drill target terhadap ketepatan tendangan sabit. Desain ini membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama tanpa kelompok kontrol, sehingga seluruh subjek

menerima perlakuan yang seragam dan tidak mengikuti program latihan tambahan lain selama penelitian berlangsung. Subjek penelitian berjumlah 31 atlet aktif Pencak Silat IPSI Kabupaten Garut yang ditentukan menggunakan teknik total sampling (Sugiyono, 2007; Dewi et al., 2018) yang menyatakan bahwa total sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi populasi secara menyeluruh.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, atlet melakukan pemanasan, kemudian melaksanakan tes tendangan sabit ke arah samsak dari jarak yang telah ditentukan selama 10 detik, dengan skor dihitung berdasarkan jumlah tendangan yang tepat mengenai sasaran. Perlakuan berupa latihan drill target dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dalam kurun waktu 4 minggu, dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu dan durasi 90 menit setiap sesi yang mencakup pemanasan, inti, dan pendinginan. Pada bagian inti, atlet melakukan tendangan sabit secara berulang dengan variasi jarak, sudut, dan posisi guna meningkatkan koordinasi visual-motorik serta konsistensi arah tendangan, di bawah pengawasan pelatih.

Tahap *posttest* dilaksanakan dengan prosedur yang sama seperti *pretest* untuk menjaga konsistensi kondisi pengukuran. Instrumen penelitian berupa tes ketepatan tendangan sabit selama 10 detik dengan sasaran samsak, dengan penilaian berdasarkan jumlah tendangan yang tepat mengenai target, mengacu pada (Suana et al., 2020). Validitas instrumen diuji melalui expert judgment, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan metode test retest. Kriteria penilaian terdiri atas empat kategori.

Tabel 1. Tabel kriteria tendangan

| Kategori | Rentang Skor |
|-------------|--------------|
| Kurang | 0 – 6 |
| Cukup | 7 – 12 |
| Baik | 13 – 18 |
| Sangat Baik | 19 – 25 |

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode tes dan pengukuran pada tahap *pretest* dan *posttest*. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan bantuan perangkat lunak statistik, diawali dengan uji normalitas. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, serta perhitungan persentase peningkatan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan drill target terhadap ketepatan tendangan sabit atlet.

Hasil

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *drill target* terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Garut. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* baik secara keseluruhan maupun berdasarkan zona target (zona 1, zona 2, dan zona 3). Skor rata-rata dikonversikan ke dalam bentuk persentase agar memudahkan interpretasi pencapaian terhadap skor maksimum.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

| Parameter | <i>Pretest</i> (Rata-rata) | <i>Posttest</i> (Rata-rata) | Peningkatan |
|-----------|----------------------------|-----------------------------|-------------|
| Zona 1 | 73,03 % | 85,54 % | 12,51 % |
| Zona 2 | 72,64 % | 82,42 % | 11,78 % |
| Zona 3 | 72,77 % | 81,29 % | 8,52 % |

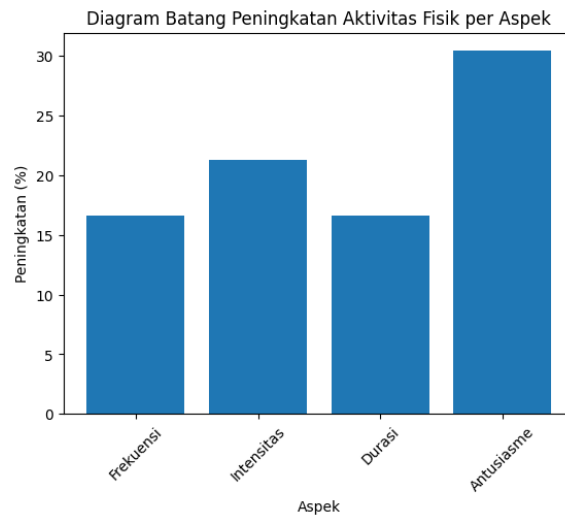


Diagram 1. Peningkatan tendangan

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis statistik deskriptif, implementasi latihan *drill* target menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh zona ketepatan tendangan sabit atlet, yaitu zona 1, zona 2, dan zona 3. Peningkatan tersebut dianalisis melalui perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yang telah dikonversi ke dalam bentuk persentase pencapaian skor maksimum. Pada zona 1, nilai rata-rata persentase meningkat dari 73,03% pada *pretest* menjadi 85,54% pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 12,51%. Secara kategoris, terjadi perubahan dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, ketepatan tendangan sabit atlet pada sasaran utama mengalami peningkatan yang signifikan dan lebih konsisten.

Pada zona 2, nilai rata-rata persentase meningkat dari 72,64% menjadi 82,42%, dengan selisih peningkatan sebesar 11,78%. Perubahan ini juga menunjukkan pergeseran kategori dari tinggi menjadi sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa latihan *drill* target mampu meningkatkan akurasi tendangan pada area sasaran yang lebih luas dan tidak hanya terfokus pada satu titik tertentu. Pada zona 3, persentase rata-rata meningkat dari 72,77% pada *pretest* menjadi 81,29% pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 8,52%. Meskipun peningkatannya lebih kecil dibandingkan zona 1 dan zona 2, secara kategoris tetap terjadi perubahan dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *drill* target tetap memberikan dampak positif terhadap peningkatan ketepatan tendangan pada zona yang relatif lebih sulit dijangkau. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* target memberikan dampak positif terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit atlet. Peningkatan yang terjadi pada seluruh zona memperkuat temuan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam

mengoptimalkan akurasi tendangan secara menyeluruh, baik pada sasaran utama maupun pada sasaran tambahan. Hasil uji statistik deskriptif yang dilakukan menggunakan program SPSS pada keseluruhan nilai pretest dan posttest disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil statistik deskriptif

| | Descriptive Statistics | | | | |
|--------------------|------------------------|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| pretest | 31 | 44 | 62 | 54.61 | 4.536 |
| posttest | 31 | 56 | 73 | 62.52 | 4.170 |
| Valid N (listwise) | 31 | | | | |

Berdasarkan tabel 3 (Descriptive Statistics), terlihat bahwa jumlah responden (N) yang dianalisis sebanyak 31 orang. rata-rata skor *pretest* atlet adalah 54,61 dengan standar deviasi 4,536, sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 62,52 dengan standar deviasi 4,170. Selisih rata-rata peningkatan sebesar 7,91 poin menunjukkan adanya perubahan kemampuan ketepatan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan. Nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa penyebaran data antar atlet tidak terlalu bervariasi, sehingga peningkatan yang terjadi dapat dianggap cukup merata dalam kelompok penelitian. Untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi analisis parametrik, dilakukan uji normalitas yang hasilnya disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

| | Tests of Normality | | | | | |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| pretest | .104 | 31 | .200* | .964 | 31 | .380 |
| posttest | .158 | 31 | .047 | .940 | 31 | .083 |

Berdasarkan tabel 4 (tests of normality), hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) untuk data pretest sebesar 0,380 dan untuk data posttest sebesar 0,083, yang keduanya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik. Selanjutnya, untuk mengetahui pengaruh latihan drill target terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit, dilakukan uji paired sample t-test yang hasilnya disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

| Paired Samples Test | | | | |
|---------------------|---|----|-----------------|---|
| Paired Differences | t | df | Sig. (2-tailed) | 95% Confidence Interval of the Difference |
| | | | | |
| Mean | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|--------|-------|------|--------|--------|---------|----|------|
| Pair 1 | pretest - posttest | -7.903 | 2.286 | .410 | -8.742 | -7.065 | -19.253 | 30 | .000 |
|--------|--------------------|--------|-------|------|--------|--------|---------|----|------|

Berdasarkan tabel 5 (paired samples test berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai t sebesar -19,253 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan drill target yang diberikan selama penelitian berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Garut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drill target mampu meningkatkan ketepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Garut secara signifikan, yang terlihat dari adanya perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang menekankan pengulangan gerakan dengan sasaran yang jelas efektif dalam memperbaiki akurasi tendangan. Temuan ini sejalan dengan prinsip *specificity of practice* dalam teori pembelajaran motorik, yang menyatakan bahwa keterampilan motorik akan berkembang secara optimal apabila latihan dilakukan dalam kondisi yang menyerupai tuntutan gerakan yang sebenarnya.

Dalam konteks ini, *drill* target memberikan stimulus latihan yang spesifik pada aspek ketepatan arah dan titik kontak tendangan, sehingga sistem motorik atlet beradaptasi untuk menghasilkan gerakan yang lebih presisi (Fasrah et al., 2025). Secara fisiologis dan neuromuskular, peningkatan akurasi tendangan sabit dapat dijelaskan melalui proses adaptasi koordinasi intramuskular dan intermuskular (Rahmadhanti et al., 2026). Latihan berulang dengan sasaran tetap memungkinkan sistem saraf pusat memperkuat pola aktivasi otot yang paling efisien, mengurangi gerakan yang tidak diperlukan, serta meningkatkan timing kontraksi otot agonis dan antagonis (Fajar et al., 2026:53). Adaptasi ini berkontribusi pada peningkatan kontrol gerak, stabilitas sendi panggul dan lutut, serta konsistensi lintasan tendangan (Hidayat et al., 2025)

Dengan demikian, peningkatan yang terjadi bukan hanya akibat peningkatan kekuatan, tetapi lebih pada efisiensi kontrol neuromotorik yang berkembang melalui repetisi yang terarah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Sudirman et al., 2022) yang menunjukkan bahwa latihan terprogram mampu meningkatkan keterampilan tendangan dalam pencak silat, meskipun penelitian tersebut lebih berfokus pada aspek daya ledak. Demikian pula, (Wijaya et al., 2025) menemukan bahwa peningkatan fleksibilitas melalui latihan PNF berkontribusi terhadap kualitas tendangan sabit. Jika penelitian sebelumnya menekankan peran kondisi fisik seperti kekuatan dan kelentukan, penelitian ini menambahkan perspektif bahwa latihan teknis berbasis sasaran juga memiliki pengaruh langsung terhadap peningkatan akurasi tendangan.

Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dalam olahraga bela diri tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kualitas latihan spesifik yang diberikan. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan (Idris et al., 2023) yang melaporkan adanya hubungan antara kelincahan, koordinasi, dan kemampuan tendangan sabit. Namun, berbeda dengan penelitian tersebut yang bersifat korelasional, penelitian ini memberikan bukti eksperimental bahwa intervensi latihan tertentu, yaitu drill target, dapat secara langsung meningkatkan

akurasi tendangan. Secara lebih luas, hasil ini juga sejalan dengan penelitian seperti (Zhang et al., 2023; Paulauskas et al., 2025) yang menunjukkan bahwa latihan terstruktur dan berulang dapat meningkatkan kontrol gerak dan efisiensi eksekusi teknik pada berbagai cabang olahraga.

Selain itu, penelitian dalam cabang olahraga lain juga menunjukkan pola yang serupa, (Khanif et al., 2025) menemukan bahwa latihan passing yang berfokus pada target lebih efektif dalam meningkatkan akurasi dibandingkan metode latihan permainan bebas. Penelitian (Alamsyah & Sudarmanto, 2025) pada cabang bulutangkis menunjukkan bahwa latihan servis yang dilakukan secara berulang dan terarah mampu meningkatkan ketepatan pukulan secara signifikan. Temuan-temuan tersebut memperkuat konsep bahwa repetisi terstruktur dan penggunaan sasaran merupakan strategi latihan yang efektif dalam meningkatkan presisi teknik dasar olahraga, termasuk dalam pencak silat.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, desain penelitian menggunakan *one-group pretest posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan yang terjadi tidak sepenuhnya dapat dipastikan hanya berasal dari intervensi drill target. Faktor lain seperti latihan rutin atlet di luar program penelitian, pengalaman bertanding, atau peningkatan motivasi selama periode penelitian juga berpotensi memengaruhi hasil. Kedua, penelitian ini tidak mengukur retensi efek latihan, sehingga belum dapat diketahui apakah peningkatan akurasi tendangan sabit dapat bertahan dalam jangka panjang setelah intervensi dihentikan.

Ketiga, jumlah sampel yang terbatas pada satu perguruan silat juga membatasi generalisasi hasil ke populasi atlet yang lebih luas. Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi pelatih pencak silat. Latihan *drill* target dapat diintegrasikan ke dalam program latihan mingguan sebagai bagian dari sesi teknik, misalnya dilakukan selama 10-15 menit pada awal atau akhir latihan dengan variasi jarak, ketinggian sasaran, dan kecepatan eksekusi. Integrasi latihan ini memungkinkan pelatih untuk melatih akurasi tendangan secara sistematis tanpa memerlukan peralatan yang kompleks, sekaligus menjaga konsistensi teknik atlet dari waktu ke waktu.

Hal ini juga sejalan dengan temuan (Palgunadi et al., 2021; Fajriyudin et al., 2021) yang menunjukkan bahwa variasi *drill* mampu meningkatkan efektivitas latihan teknik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kualitas teknik tendangan sabit tidak hanya bergantung pada kondisi fisik atlet, tetapi juga pada penerapan metode latihan yang spesifik, terarah, dan berulang. *Drill* target terbukti menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi tendangan melalui mekanisme adaptasi neuromuskular dan pembelajaran motorik. Oleh karena itu, pendekatan latihan berbasis sasaran dapat direkomendasikan sebagai bagian penting dalam pembinaan teknik dasar pencak silat, khususnya pada atlet usia pembinaan hingga tingkat kompetitif.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan drill target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Garut, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor dari pretest ke posttest. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terfokus mampu meningkatkan kontrol gerak, konsistensi, dan presisi tendangan, sejalan dengan prinsip

pembelajaran gerak yang menekankan pentingnya latihan spesifik. Secara praktis, temuan ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih pencak silat dalam merancang program latihan teknik yang efektif dan sederhana. Namun, keterbatasan desain satu kelompok tanpa kontrol menuntut penelitian lanjutan dengan rancangan eksperimen yang lebih kuat untuk memperkuat generalisasi temuan.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya ilmiah yang bersifat orisinal, disusun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, dan belum pernah dipublikasikan maupun sedang dalam proses pengajuan pada jurnal atau media publikasi ilmiah lainnya. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, dukungan, serta fasilitasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, S., & Sudarmanto, E. (2025). Pengaruh Latihan Drilling Servis Forehand Panjang Bulutangkis Terhadap Akurasi Pukulan. *Jurnal Porkes*, 8(1), 208–218. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.28034>
- Aldino, B. J. (2023). *Analisis kemampuan gerak dasar tendangan sabit pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMAN 1 Lawang*. Universitas Negeri Malang.
- Ardiana, E. (2024). *Model Latihan Koordinasi untuk Atlet Pencak Silat Usia 13-16 Tahun*. Universitas Negeri Jakarta.
- Dewi, I. K., Indrawati, M., & Hartati, C. S. (2018). Pengaruh Kurikulum 2013, Kemampuan Pendidik dan Sarana Prasarana terhadap Mutu Pendidikan SMKN 2 Bojonegoro. *MAP (Jurnal Manajemen dan Administrasi Publik)*, 1(04), 435-446. <https://jurnal.uwp.ac.id/pps/index.php/map/article/view/151>
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2, 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- Fajar, M. K., Wijono, M. P., Utami, T. S., Wulandari, F. Y., & Sidik, R. M. (2026). *The Power of Speed: Latihan Kecepatan untuk Semua Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Fauziana, W. F., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2023). Pengaruh Drill Training Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Smash Bulutangkis. *Holistic Journal of Sport Education*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.52434/hjse.v3i1.3307>
- Fasrah, H., Kesuma, D. W. C. W., Salabi, M., & Hulfian, L. (2025). Optimalisasi Performa Shooting Atlet Futsal melalui Koordinasi Latihan Plyometric dan Shooting Drill. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 5(2), 143-153. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/4080>
- Hidayat, S., Setyawati, H., Rahayu, S., & Haryono, S. (2025). Determinasi Kecepatan Tendangan oleh Sudut Fleksi Ekstensi Lutut pada Atlet Remaja Pencak Silat. *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES*. 1(1) pp. 36-43). <https://proceedings.unnes.ac.id/snpor/article/view/4808>

- Hikmatullah, H. (2023). *Efektivitas Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPS Satria Muda Indonesia*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Idris, I. M., Rudi, R., & Indrayogi, I. (2023). The Relationship between Abilities and Album Coordination to the Abilities of Pencak Silat Sabit Kick. *Journal Respects (Research Physical Education and Sports)*, 5(1), 212–225. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/respects/article/view/4360>
- Jamaludin, C., Sonjaya, A. R., Kosasih, A. H., & Arifin, Z. (n.d.). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(4), 106–116. <https://jassi.ejournal.unri.ac.id/index.php/jassi/article/view/178>
- Khanif, M. N., Puriana, R. H., & Wahyono, M. (2025). Pengaruh Latihan Drill Passing dan Rondo Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Porkes*, 8(1), 59–69. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29598>
- Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 94–101. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39811>
- Mistar, J., & Sahudra, T. M. (2018). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 179–189. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/818>
- Nursandi, A., Kosasih, A. H., & Sonjaya, A. R. (2023). Effect of Yoko Geri Kekomi's Kick on Body Balance in Number Karate Athletes at Club Inkanas Garut. *Juara: Jurnal Olahraga*, 8(3), 546–552. <https://jurnal.umkuningan.ac.id/?journal=juara&page=article&op=view&path%5B%5D=3587>
- Nabihah, M., Mulyadi, A., & Irham, I. (2024). Pengenalan Olahraga Pencak Silat dalam Melestarikan Budaya Asli Bangsa Indonesia. *An-Nizam*, 3(2), 149–159. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/an-nizam/article/view/9166>
- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 91–98. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/36745>
- 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), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-99647-9>
- Putri, A. H., & Nugroho, R. A. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Jumping Smash di Klub Bola Voli Lampung Phinisi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 320–327. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/26654>
- Ramdani, P. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Junior Gemilang Ita Muaro Jambi*. Universitas Jambi.

- Rahmadhanti, K., Wada, Z. H., & Boroh, Z. (2026). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Junior di Terate Champs DKI. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1), 1-12. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/5098>
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449–460. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/60635>
- Siswahadi, F. (2022). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 11-19. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/34>
- Suana, Y. T., Rahmat, Z., & Irfandi. (2020). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2018 Yulia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1-13. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/667>
- 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://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=11938
- Sugiyono. (2007). *Metodelogi Penelitian Administrasi*. Jakarta : Grafindo.
- Wijaya, M. R. A., Panggraita, G. N., & Parlindungan, D. P. (2025). The Effect of Static Flexibility and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Exercises on the Speed of the Sabit Kick of Pencak Silat Athletes Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pekalongan City. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(3), 438–450. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/4422>
- Zhang, Y., Li, D., Gómez-Ruano, M. Á., Memmert, D., Li, C., & Fu, M. (2023). Effects of Plyometric Training on Kicking Performance in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 14, 1072798. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1072798>