

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	2	2	97 - 197	2019	2614-2775/ 2621-8143

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Penerapan Model Permainan Rounders Yang Dimodifikasi Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Murid Sd Negeri Paccinongan Kabupaten Gowa	
- Benny B, M.Rachmat Kasmad.....	97-104
Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Inklusi	
- Bambang Gatot Sugiarto.....	105-113
Pengaruh Metode Latihan Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Tanjung Raja	
- Mutiara Fajar.....	114-121
Survei Minat Member Yang Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Kota Palembang	
- Hengki Kumbara.....	122-129
Peningkatan Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sma Negeri 3 Samarinda	
- Ruslan, Nurjamal.....	130-140
Penerapan Permainan Dengan Media <i>Swiss Ball</i> Untuk Meningkatkan Kelentukan <i>Lower Back</i> (Pada Mahasiswa <i>Kop Aerobic Gymnastics</i> Universitas Negeri Jakarta)	
- M Dian Susanto, Sri Nuraini.....	141-153
Patrol Multiguna Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Tolak Peluru Di Smp Negeri 1 Sei Balai Kabupaten Batu Bara Tahun Ajaran 2017/2018	
- Joko Priono.....	154-166

Kecerdasan Gerak Dalam Pendidikan Jasmani

- Hilda Oktriyeni..... 167-176

Analisis Kesalahan Tendangan Atlet Pencak Silat Universitas PGRI Palembang

- Bayu Iswana..... 177-185

Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung

- Rachmi Marsheilla Aguss..... 186-197

ANALISIS KESALAHAN TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

Oleh: Bayu Iswana
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Kesalahan melakukan tendangan dalam pertandingan pencak silat menimbulkan kerugian seorang atlet. Dampaknya atlet mudah dibanting dan mudah dihindari oleh lawan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kesalahan tendangan yang dilakukan atlet pencak silat Universitas PGRI Palembang. Jenis penelitian ini adalah diskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Universitas PGRI Palembang. Sampel dipilih sesuai dengan kriteria tertentu yaitu atlet yang sering mengalami kesalahan menendang pada saat bertanding. Sampel melakukan tes kecepatan tendangan selama 10 detik yang didokumentasikan melalui video selanjutnya dianalisis kecepatan, keseimbangan dan jarak sasaran. Hasil penelitian menunjukkan sampel satu terdapat kesalahan dalam mengatur ketepatan menendang dan jarak menendang sehingga mudah dibanting. Selanjutnya sampel kedua memiliki tingkat keseimbangan yang labil pada saat menendang tendangan sabit. Untuk sampel yang lain terdapat permasalahan yang serupa yakni kecepatan tendangan yang perlu ditingkatkan. Kesimpulan peneliti dari seluruh sampel yang diteliti terdapat sebuah permasalahan tendangan yang menyebabkan atlet mudah dibanting dan terantisipasi dengan tehnik lain oleh lawan.

Kata Kunci: Analisis, Kesalahan Tendangan, Atlet Pencak Silat

KICK ERROR ANALYSIS PENCAK SILAT ATHLETES UNIVERSITY OF PGRI PALEMBANG.

Abstract

An error kicking in a pencak silat match causes an athlete to lose. The impact of athletes is easily slammed and easily avoided by opponent. The purpose of this study was to find out the kick errors made by martial arts athletes from the University of PGRI Palembang. This type of research is qualitative descriptive. The sample used in this study was pencak silat athletes from the University of PGRI Palembang. Samples are chosen according to certain criteria, namely athletes who often experience kicking errors when competing. The sample carried out a kick speed test for 10 seconds which was documented through video, then analyzed the speed, balance and target distance. The results of the study showed a sample of one having errors in regulating the accuracy of kicking and kicking distance so that it was easily slammed. Furthermore, the second sample has a level of unstable balance when kicking a SABIT kick. For other samples there are similar problems, namely the speed of kicks that need to be increased. The conclusion of the researchers from all the samples studied was a kick problem

that caused athletes to be easily slammed and anticipated by other techniques by the opponent

Keywords: *Analysis, Kick Errors, Pencak Silat Athletes*

A. PENDAHULUAN

Pertandingan pencak silat kategori tanding dan TGR dewasa ini menjadi perhatian dikalangan pengurus, pengamat dan pelaku olahraga di Indonesia. Prestasi atas 14 medali emas dalam ajang *Asian Games* tahun 2018 merupakan hasil yang sangat membanggakan. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai wadah olahraga yang berkewajiban memantau jalannya proses pembinaan prestasi seluruh cabang olahraga memberikan apresiasi yang setinggi tingginya atas keberhasilannya. Selain itu keberhasilan cabang olahraga pencak silat merupakan hasil kerja yang sinergis antara pemerintah melalui Kemenpora, KONI dan induk organisasi pencak silat (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Disampaikan dalam jumpa *pers* setelah pertandingan final *Asian Games* 2018 oleh ketua umum Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Letjen. Prabowo Subianto bahwa target selanjutnya “ *Pencak Silat Harus Bisa Menembus Olimpiade*” (sport.detik.com). ini menunjukkan cabang olahraga pencak silat mampu memberikan sumbangsih yang nyata terhadap prestasi olahraga secara umum.

Disisi lain tantangan yang akan dihadapi oleh pelatih, atlet dan pengurus semakin berat. Konsistensi pembinaan prestasi wajib dilakukan dengan menerapkan sport since artinya selain keterlibatan pemerintah dalam melakukan pembinaan perlu adanya kerjasama antara akademisi, praktisi yang baik dalam rangka menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas. Pengetahuan pelatih tentang sport since dan analisis pelatih terhadap teknik, startegi serta metodologi latihan yang baik dan benar merupakan syarat mutlak untuk dapat mencapai harapan yang diinginkan bersama. Usaha dan wujud nyata kini mulai diterapkan oleh beberapa kegiatan yang dilakukan oleh PB IPSI. Mulai dari penataran pelatih tingkat daerah, nasional serta penataran wasit juri. Hal ini dilakukan agar transformasi sport since dapat berjalan dengan baik.

Kini pelatih mulai menerapkan berbagai kajian bidang ilmu yang mendukung keberhasilan teknik. Salah satunya adalah melakukan analisis terhadap teknik tendangan yang dimiliki oleh setiap atlet. Keberhasilan teknik tendangan menentukan kemenangan dalam sebuah pertandingan. Persentasi keberhasilan teknik tendangan lebih tinggi dibandingkan teknik pukulan, guntingan dan bantingan. Artinya bahwa keseluruhan pertandingan pencak silat kategori tanding di dominasi oleh teknik tendangan. Perlu diketahui bahwa tendangan yang sah dalam pertandingan pencak silat kategori tanding yakni serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun), bertenaga dan mantap tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar, PB IPSI (2012: 8). Penjelasan diatas menerangkan bahwa wajib hukumnya seorang pelatih dapat menciptakan atletnya untuk melakukan tendangan yang sesuai dengan ketentuan yang sudah ditetapkan.

Universitas PGRI Palembang merupakan salah satu universitas yang secara konsisten membina minat mahasiswa terhadap pencak silat melalui kegiatan latihan bersama. Terbentuk sejak tahun 2014 hingga saat ini, kegiatan minat mahasiswa dari seluruh fakultas. Prestasi yang didapatkan diantaranya menjadi juara umum dalam kejurnas antar perguruan tinggi tahun 2018 dan 2019. Pertandingan dari tingkat daerah, nasional dan internasional pernah diikuti diantaranya kejuaraan FKMPI tahun 2016, Jakarta *International Championship 2016*, Kejurnas Piala Kemenpora tahun 2016 dan Pomnas tahun 2017.

Pertandingan demi pertandingan yang selalu penulis amati sebagai pelatih, terdapat beberapa kasus teknis dilapangan yang sangat merugikan ketika atlet melakukan tendangan ke arah lawan. Kesalahan tendangan yang dilakukan oleh sebagian atlet seringkali dianggap hal biasa. Bahkan atlet mengalami gangguan psikologis yang menyebabkan gagalnya teknik tendangan yang dimilikinya. Esensi teknik tendangan tidak muncul sesuai harapan sehingga sangat merugikan atlet dalam sebuah pertandingan. Berbagai pertandingan yang penulis amati bahwa teknik tendangan mendominasi dalam setiap pertandingan namun tingkat kesalahan atlet dalam melakukan teknik tendangan masih kerap kali terjadi

hal ini perlu dilakukan analisis bentuk tendangan terhadap atlet yang mengalami kejadian serupa.

Beberapa penjelasan diatas memunculkan sebuah ide bagi penulis untuk melakukan sebuah studi analisis tendangan dalam olahraga pencak silat kategori tanding.

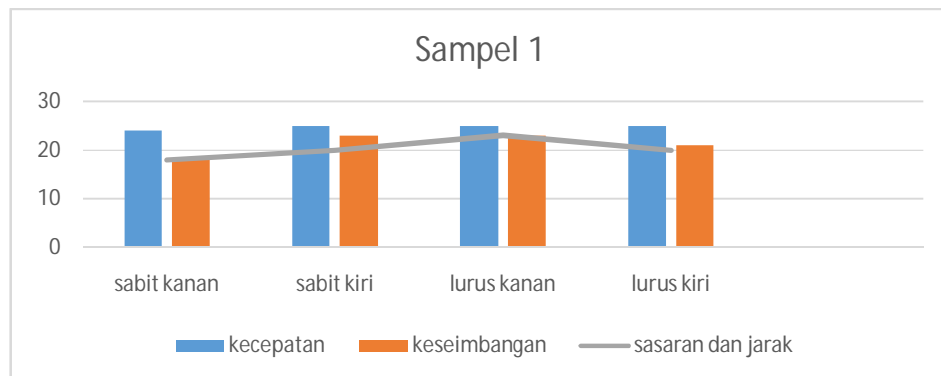
B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengungkapkan data. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat universitas PGRI Palembang berjumlah 4 yang sering mengalami kesalahan menendang dalam pertandingan. Setiap atlet akan melakukan gerakan menendang selama 10 detik dengan melakukan tendangan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya Lubis, (2013: 198). Kemudian akan dilakukan penyamaan persepsi sesuai dengan pedoman yang ada dalam melakukan teknik menendang. Seluruh gerakan di dokumentasikan menggunakan alat perekam yang kemudian dianalisis mengenai penurunan kecepatan, keseimbangan, dan sasaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan rancangan analisis beberapa hal yang menentukan kualitas tendangan diantaranya kecepatan, keseimbangan, sasaran tendangan. Hasil sampel 1 setelah dilakuka tes dan dianalisis sesuai dengan.

Gambar 1. Grafik Kemampuan Tendangan Sampel 2



Setelah dilakukan penelitian dengan menggunakan instrumen tes kecepatan tendangan yang di rekam menggunakan video kemudian peneliti melakukan beberapa analisis yang menjadi kunci pokok keberhasilan tendangan diantaranya kecepatan, keseimbangan dan sasaran tendangan. Pada sampel nomor satu yang berinisial (EV). Atlet ini masuk dalam kriteria atlet dengan kecepatan yang baik, dilihat dari hasil tendangan sabit kanan terlihat kecepatan tendangan atlet masuk dalam rata rata atlet yang bertanding di tingkat nasional. Tendangan sabit kanan atlet ini terlihat mempunyai daya ledak yang baik. Namun tendangan sabit kanan atlet tersebut perlu adanya pembenahan yakni tingkat keseimbangan yang harus dijaga ketika dalam keadaan lelah. Selanjutnya ketepatan menendang dan jarak menendang atlet ini sangat jauh dari jangkauan tungkai yang dimiliki sehingga menyebabkan adanya sebuah paksaan terhadap sasaran yang akan dituju.

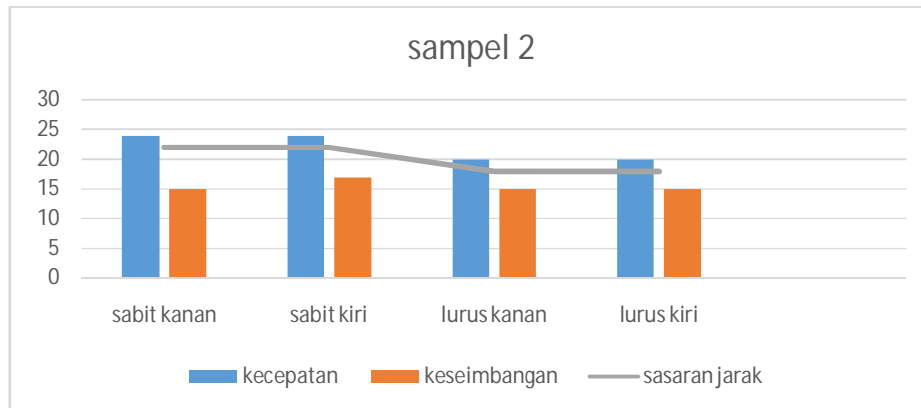
Selanjutnya teknik tendangan sabit kiri, sabit kiri atlet berinisial EV lebih baik dari teknik kaki yang kanan. Terlihat bahwa kecepatan dan keseimbangannya lebih konsisten dari awal menendang hingga dalam keadaan lelah. Penurunan keseimbangan muncul ketika detik ke 8 pada tendangan ke 20. Terkait sasaran tembak untuk tehnik ini atlet ini sangat baik sehingga memungkinkan sangat kecil atlet ini melakukan kesalahan menendang terlepas dalam keadaan psikologis yang tidak baik.

Tehnik berikutnya adalah tendangan lurus kanan, tendangan lurus kanan mampu menembus 25 kali ulangan dalam waktu 10 detik. Artinya sesuai dengan norma kemampuan atlet dewasa atlet ini masuk dalam kategori sangat baik. Kemudian data keseimbangan menunjukkan tingkat konsistensi aksis tubuh yang baik dalam keadaan yang sangat cepat. Hal serupa ditemukan pada sasaran dan jarak tembak atlet dalam melakukan tendangan. Sasaran dan jarak tembak atlet ini sangat baik untuk tehnik tendangan lurus kaki kanan. Berbeda dengan tehnik tendangan lurus kanan, tendangan lurus kiri perlu dilakukan pembenahan terutama pada jarak dan sasaran serta keseimbangan yang kurang baik.

Peneliti memberikan analisis bahwa atlet ini mempunyai tendangan sabit kiri yang baik serta tendangan lurus yang baik. Sesuai dengan kebiasaan atlet sewaktu bertanding yang mendominasi tendangan sabit kiri dan tendangan lurus

kaki kanan. Selain itu atlet perlu melakukan pembenahan tehnik antara lain keseimbangan dan mengatur sasaran jarak serang tendangan sabit kanan agar tidak mudah diantisipasi lawan serta tendangan lurus kiri yang kerap kali kehilangan jarak serang dalam keadaan bergerak cepat.

Gambar 2. Grafik Kemampuan Tendangan Sampel 2

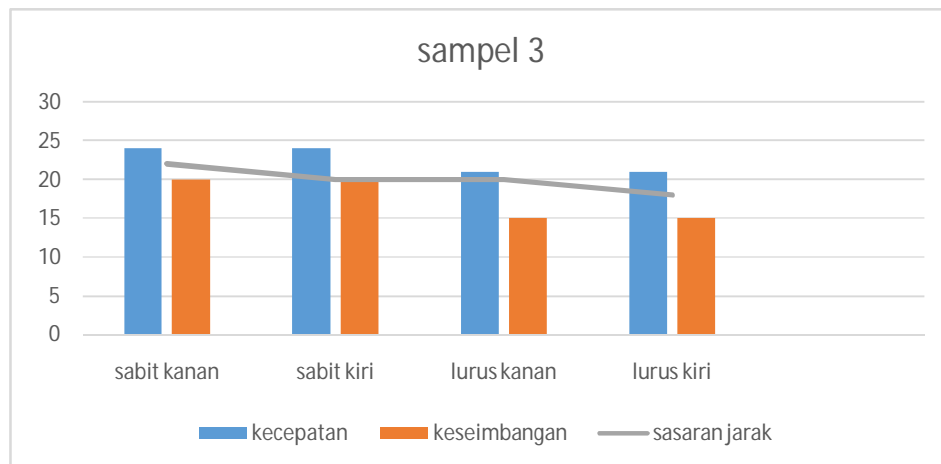


Atlet ini berinisial NF dengan prestasi yang baik. Namun melihat beberapa kesalahan yang terjadi disetiap pertandingan, penulis memasukan atlet ini sebagai sampel penelitian dikarenakan atlet ini sering mengalami beberapa kejadian yang merugikan dirinya sendiri ketika bertanding. Ada yang perlu diperhatikan bersama antara penulis sebagai pelatih dengan atlet bahwa perlu adanya analisis yang dapat melihat kesalahan yang terjadi sehingga atlet mengetahui dan segera dilakukan perbaikan dan cara latihan yang berbeda.

Data kemampuan tendangan menunjukkan bahwa kecepatan tendangan sabit atlet tersebut sangat baik selain itu sasaran dan jarak tembak yang dilakukanya sangat konsisten. Terlihat bahwa atlet tersebut dapat menjaga jarak dan sasaran tendang dalam keadaan yang sangat cepat namun perlu dipahami bahwa atlet ini mempunyai keseimbangan sang kurang baik. Dilihat dari rekaman yang ada bahwa atlet ini cenderung membungkuk dan menekuk kaki tumpunya pada saat melakukan tendangan. Sehingga secara teori kesimbangan yang dijelaskan oleh Bishop and Hay (2009: 274-277) Center of gravity merupakan titik gravitasi yang terdapat pada semua benda baik benda hidup maupun mati, titik gravitasi terbaik terdapat pada titik tengah benda tersebut. Pada manusia jika beban tubuh selalu ditopang oleh titik ini maka tubuh dalam keadaan yang seimbang. Tetapi jika

terjadi perubahan postur maka titik pusat gravitasipun berubah, sehingga akan mengakibatkan gangguan keseimbangan (unstable). Sama halnya dengan kasus yang terjadi pada sampel ini tingkat keseimbangan pada saat menendang menjadi lemah akibat titik tengah paggul dan perut tidak segaris lurus sehingga menjadi labil yang diakibatkan gerakan membungkuk dan menekuk kaki tumpu terlalu rendah pada saat menendang.

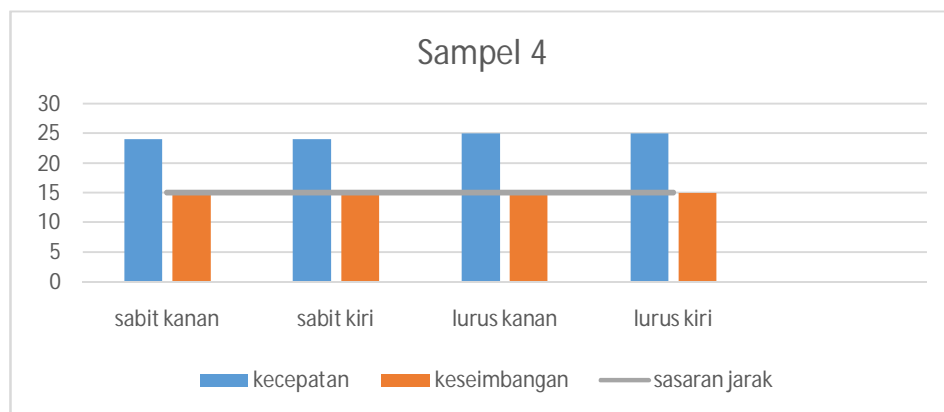
Gambar 3. Grafik Kemampuan Tendangan Sampel 3



Kunci dari keberhasilan tendangan adalah ketepatan sasaran, kecepatan serta keseimbangan dalam keadaan bergerak. Kecepatan menurut Bomp & Haff (2009: 315) adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Teori ini mendukung bagaimana sampel penelitian melakukan gerakan menendang sebanyak-banyaknya dalam waktu yang sudah ditentukan. Sampel ke tiga sesuai dengan hasil penelitian bahwa mempunyai kecepatan rata-rata. Sampel ini memiliki berat badan dan kelas antara 50 kg-55. Artinya bahwa kelas sampel ini harus memiliki dominan kecepatan dibandingkan sampel yang lain. Namun dilihat dari hasil kecepatannya sampel ini memiliki kesamaan dengan beberapa sampel yang berat badanya lebih tinggi dibandingkannya. Perlu diketahui bahwa tidak ada permasalahan yang berarti untuk teknik tendangan sabit. Dilihat dari keseluruhan kriteria analisis masuk dalam kondisi yang tidak mengkhawatirkan terkecuali kecepatannya. Selanjutnya untuk teknik tendangan lurus baik kanan dan kiri sampel ini perlu memahami dan dapat menjaga jarak serang dalam keadaan menendang secara beruntun. Khusus untuk teknik tendangan lurus kaki kanan sampel wajib

melatih bagaimana menjaga keseimbangan tubuhnya agar tidak mudah diantisipasi oleh lawan. Kasus yang nyata sampel ini hampir setiap bertanding mengalami kendala pada saat melakukan tendangan dengan menggunakan kaki kanan. Hampir setiap kendala yakni dibanting oleh musuh atlet ini menendang dengan menggunakan kaki kanan terutama tendangan lurus. Artinya setelah dilakukan analisis ini atlet wajib merubah cara latihan untuk tidak melakukan kesalahan yang sama serta melatih kecepatan tendangannya.

Gambar 4. Grafik Kemampuan Tendangan Sampel 4



Kemampuan atlet untuk tetap fokus dalam melaksanakan tugas kerjanya merupakan awal keberhasilan sebelum melangkah ketahap selanjutnya. Kemampuan menentukan jarak dan sasaran menendang merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh seorang atlet pencak silat. Dilihat dari grafik yang tertera diatas bahwa atlet ini merupakan salah satu yang paling sering mengalami kendala permasalahan dalam pertandingan. Hasil tendangan yang di dukung oleh dokumentasi berupa vidio menunjukkan sebuah perbedaan yang mencolok antara kecepatan, keseimbangan dan jarak serang. Setelah dilakukan analisis yang bersifat kualitatif bahwa benar adanya kesalahan yang selama ini di lakukan oleh sampel 4 ini ada pada keseimbangan dan jarak serang yang tidak menentu. Tetapi penulis melihat faktor jarak serang yang ditimbulkan oleh ketidak fokusan sampel menjadi salah satu penyebabnya. Hal ini dikuatkan oleh teori Murray (Komarudin 2016: 135) menerangkan bahwa hilangnya kosentrasi pada titik kritis dapat menjadi pembeda antara menang dan kalah.

Dari pendapat tersebut ada sebuah kemiripan antara teori dengan keadaan yang sebenarnya yakni kehilangan fokus jarak serang/sasaran membuat berubahnya sebuah kondisi yang dapat merugikan diri sendiri.

D. KESIMPULAN

Kesalahan melakukan tendangan yang dilakukan oleh atlet dipengaruhi oleh tinggi rendahnya kemampuannya dalam mengatur jarak serang, kecepatan tendangan dan keseimbangan yang bersifat dinamis dalam kondisi bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

Bishop, R.D. & Hay, J.G.2009. *Basketball: The Meachanics Of Hanging In The Air. Medicine and Science in Sport*, 11(3) page 274-277.

Bompa, T.O. & Harf, G.G .2009. Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.

Erwin Setyo, .2015.*Pencak Silat, sejarah dan perkembangan pencak silat, teknik-teknik dalam pencak silat, pengetahuan dasr pertandingan pencak silat.* Yogyakarta: Pustakabarupress.

<https://sport.detik.com/sport-lain/d-4188120/indonesia-dominan-di-pencak-silat-asian-games-prabowo-semoga-masuk-olimpiade>.

Komarudin, 2014. *Psikologi olahraga, latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif.* Bandung: PT Remaja Rosadakarya

Lubis,Wardoyo, .2016. *pencak silat edisi ke tiga* .Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Munas IPSI XII, . 2012. *Peraturan pertandingan pencak silat* . Jakarta; PB IPSI