
Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1

M. Chrisdianto^{1,a)}, Y. Satinem¹⁾ M. Suhdy¹⁾

Affiliation:

1. STKIP PGRI Lubuklinggau

Corresponding Author:

a.

Marethachrisdianto1922@gmail.com

Abstract

This study aims to describe the basic techniques of pencak silat PSHT Lubuk Kupang Branch Lubuklinggau Selatan 1. This research is a type of qualitative descriptive research. The subjects of this study were trainers and students of pencak silat PSHT Rayon Lubuk Kupang. Data collection techniques were carried out by interview, observation, and documentation. Data were analyzed using components recommended by Miles and Huberman. Data collection was carried out at night after the data collected were immediately analyzed. The results showed that the value of the movement in the basic technique of limb attack was seen when the researchers made observations. The basic limb attack technique research describes the total number of 7 students who have been observed one by one and are said to be able to perform the basic limb attack technique correctly and accordingly. That the results of this study indicate that the movement on the basic techniques of limb attack pencak silat PSHT rayon Lubuk Kupang Branch Lubuklinggau Selatan 1 is categorized as good.

Keywords: Basic Techniques, PSHT Pencak Silat.



PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era zaman modern pada saat ini dapat memberi pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan ilmu keolahragaan secara keseluruhan. Olahraga sangat dibutuhkan bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi fisik, segi kejiwaan, maupun dari segi sosial. Maka dari itu, hampir seluruh negara menaruh perhatian besar terhadap kegiatan di bidang olahraga, sebab olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani penduduk bangsa saja, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam perlombaan baik di tingkat nasional maupun internasional dan juga dapat mengharumkan nama bangsanya sendiri.

Perkembangan olahraga di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat pesat baik itu di bidang pengetahuan maupun teknologi. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kesehatan dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga. Selain dapat menyehatkan tubuh olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang mencari bakat atau prestasi di bidang perlombaan olahraga baik di tingkat desa, kecamatan, kota, nasional sampai internasional khususnya di bidang olahraga pencak silat. Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang Indonesia dari zaman dahulu sebagai budaya Indonesia yang harus dilestarikan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat (Kriswanto, 2015:13).

Olahraga pencak silat merupakan suatu warisan budaya peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia pada zaman dahulu, pada zaman itu pencak silat dijadikan sebagai ilmu beladiri baik dari suatu serangan musuh ataupun untuk membela, melindungi diri dari musuh. Di Indonesia olahraga pencak silat sudah menjadi olahraga prestasi karena sebagai ajang wadah penyaluran bakat atau prestasi bagi warga bangsa Indonesia yang ingin menyalurkan prestasinya untuk mengharumkan nama Indonesia.

Mempelajari pencak silat dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik di dalam gerakan dasar pencak silat. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang

mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Wardoyo & Fitranto (2021:57). Pencak silat memang mengandung beraneka ragam aspek. Menurut IPSI (Mulyana, 2014:89), secara substansi pencak silat adalah suatu kesatuan empat rupa catur tunggal seperti tercemrin dalam senjata trisula pada lambang IPSI, yang ketiga ujungnya melambangkan unsur seni, beladiri dan olahraga, gagangnya mewakili unsur mental spritual. Dari perwujudan tiap tiap aspek menggambarkan tujuan keberadaan yang satu sama lain merupakan satu kesatuan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Sugiyono (2018:12) menyatakan bahwa metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan). Peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, angket, dan wawancara.

Menurut Rusdi & Aziz, (2020:123) menyatakan bahwa metode survey adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Menurut Arikunto (Purnomo, 2017:1003), metode survey merupakan penelitian yang bisa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Menurut Retno & Amaliya, (2016:21) menyatakan metode survey yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual. Menurut Arikunto (Marlianto, dkk, 2018:181) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal yang sudah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Jenis pendekatan Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode survey.

HASIL PENELITIAN

hasil observasi pengamatan gerak pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) rayon Lubuk Kupang ranting Lubuklinggau selatan 1. Dari pengamatan teknik dasar tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, mulai dari tahapan awalan,

pelaksanaan dan akhirnya pada siswa PSHT rayon Lubuk Kupang yang berdasarkan dalam kajian teori, maka diketahui dari gerakan teknik dasar tendangan lurus, sabit dan tendangan T semua siswa dapat melakukannya dengan benar atau sesuai dengan dalam kajian teori yang seharusnya yaitu:

1. Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 7 dari siswa latihan PSHT rayon Lubuk Kupang yang telah diamati satu-persatu dapat dikatakan bisa (sesuai) melakukan tendangan lurus, dengan benar atau sesuai dalam kajian teori.

Dimana yang seharusnya dilakukan di dalam suatu gerakan awalan yaitu melakukan dengan sikap pasang 1, posisi badan berdiri tegak dengan berat badan di kaki bagian belakang pandangan mata fokus lurus ke depan. Lalu dalam pelaksanaannya menggunakan sebelah kaki dengan lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran dilakukan dengan pengenaanya pada ujung pangkal jari bagian dalam dan terget sasaran ulu hati.

2. Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 7 dari siswa latihan PSHT rayon Lubuk Kupang yang telah diamati satu-persatu 6 siswa dapat dikatakan bisa (sesuai) melakukan tendangan sabit dan 1 siswa menunjukkan hasil yang tidak sesuai. dikarenakan siswa (Lucy) menggunakan sikap pasang 1 yang seharusnya menggunakan sikap pasang kuda kuda tengah serong.

Dimana yang sebenarnya dilakukan dalam suatu gerakan awalan yaitu, melakukan sikap pasang 2 yaitu sikap pasang dengan kuda kuda tengah serong. Lalu dalam pelaksanaannya menendangkan kaki ke depan dengan lintasan setengah lingkaran. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran dimana target sasarannya di bagian seluruh tubuh dan tendangan menggunakan punggung kaki.

3. Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 7 dari siswa latihan PSHT rayon Lubuk Kupang yang telah diamati satu-persatu 6 siswa dapat dikatakan bisa (sesuai) melakukan tendangan "T" dan 1 siswa menunjukkan hasil yang tidak sesuai dikarenakan siswa (Hafiz) menggunakan sikap pasang kuda kuda depan yang seharusnya menggunakan sikap pasang kuda kuda tengah serong.

Dimana yang sebenarnya dilakukan dalam suatu gerakan awalan yaitu, sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong, lalu dalam pelaksanaan tendangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, kedua tangan melindungi bagian dada dan kemaluan, pandangan keatas tepat pada sasaran. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran yang dilakukan dengan posisi badan miring sedikit dan kenaan tendangan di bagian pinggir ujung kaki, sasaranya leher.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti dari tempat penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu dapat dikemukakan pembahasan yang berdasarkan tujuan penelitian pada bab 1, yaitu:

1. Mendeskripsikan Teknik Tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T. Di dalam bagian ini akan jelaskan tentang hasil wawancara dan obsevasi yang sudah dilakukan oleh peneliti pada informan atau narasumber.

Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan dimana 2 siswa yang tidak sesuai dalam melakukan gerakan persiapan sikap pasang tendangan sabit (Lucy) dan tendangan T (Hafiz) dalam bagaimana teknik dasar pencak silat PSHT rayon Lubuk Kupang ranting Lubuklinggau selatan 1, dan 5 siswa lainnya dapat dikategorikan memiliki kualitas yang cukup baik dalam melakukan teknik dasar tendangan serangan tungkai meliputi, tendangan lurus, sabit, dan tendangan T. Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh peneliti dari berbagai hasil wawancara, dan observasi. Maka dari itu teknik dasar tendangan lurus, sabit, dan tendangan T yang telah dilakukan oleh siswa PSHT rayon Lubuk Kupang ranting Lubuklinggau selatan 1, benar atau sesuai dalam sumber kajian teori.

a. Tendangan Lurus

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan, dan gerakan akhiran tendangan lurus, hasil gerak yang dilakukan siswa PSHT rayon Lubuk Kupang sesuai di dalam sumber kajian teori. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan sikap pasang 1 dapat dilakukan dengan benar dan sesuai.

Lalu pelaksanaannya, mengacu kepada teori pelaksanaan. Maka ada beberapa point yang harus dilakukan dalam melakukan tendangan lurus. Pertama, gunakan sebelah kaki. Kedua, tendangan kaki lurus ke depan dengan mata fokus ke arah depan. Dapat dinyatakan dilakukan dengan benar dan sesuai.

Selanjutnya gerakan akhiran dimana seharusnya kenaanya diujung jari-jari kaki dan sasaran ulu hati, maka dari itu kemampuan gerak akhiran tendangan siswa dapat dikatakan baik dan sesuai yang ada di dalam kajian teori. Hal ini juga sesuai dengan teori Kriswanto (2015:71) tendangan lurus yaitu tendangan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki.

b. Tendangan Sabit

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan gerakan akhiran tendangan sabit, hasil gerak yang dilakukan siswa PSHT rayon Lubuk Kupang terdapat 6 siswa bisa melakukan gerakan sesuai di dalam sumber kajian teori dan 1 nya tidak sesuai. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan sikap pasang 2 dapat dilakukan dengan benar dan sesuai.

Lalu pelaksanaannya, mengacu kepada teori pelaksanaan. Maka ada beberapa point yang harus dilakukan dalam melakukan tendangan sabit. Pertama, tendangan kaki dengan lintasan berbentuk setengah lingkaran. Kedua, kedua tangan melindungi dada dan kemaluan. Dapat dikatakan melakukan dengan benar dan sesuai.

Selanjutnya gerakan akhiran dimana seharusnya kenaanya dipunggung kaki dan sasarannya bebas menyeluruh tubuh, maka dapat dikatakan kemampuan gerak akhiran siswa PSHT rayon Lubuk Kupang dikatakan baik dan sesuai di dalam sumber kajian teori. Hasil ini juga sesuai dengan teori Tofikin & Sinurat (2020:178) tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara menendangkan kaki

dengan arah membentuk setengah lingkaran ke dalam dengan perkenaan punggung kaki.

c. Tendangan T

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan gerakan akhiran tendangan T, hasil gerak yang dilakukan siswa PSHT rayon Lubuk Kupang terdapat 6 siswa bisa melakukan gerakan sesuai di dalam sumber kajian teori dan 1 nya tidak sesuai. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan sikap pasang 2 dapat dilakukan dengan benar dan sesuai.

Lalu pelaksanaannya, mengacu kepada teori pelaksanaan. Maka ada beberapa point yang harus dilakukan dalam melakukan tendangan T. Pertama saat menendangkan sebelah kaki dan tungkai. Kedua, tangan melindungi kemaluan dan lintasan tendangan lurus berbentuk huruf T. Maka hasil gerak pelaksanaan yang dilakukan siswa PSHT rayon Lubuk Kupang sesuai di dalam sumber kajian teori.

Selanjutnya gerakan akhiran tendangan T dimana seharusnya kenaan tendangan tepat di ujung pinggir kaki dan posisi tubuh miring. Kemampuan gerakan akhiran tendangan T siswa PSHT rayon Lubuk Kupang dikatakan baik dan sesuai di dalam sumber kajian teori. Hal ini juga sesuai dengan teori Kriswanto (Khail, 2019:62) tendangan t adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan T lurus ke samping (berbentuk huruf T) perkenaan tentang T yaitu sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki/ bagian telapak kaki).

Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah, akan tetapi masih mempunyai keterbatasan diantaranya, kurangnya maksimal hasil penelitian. Sebenarnya peneliti telah mengumpulkan data yang cukup banyak namun ketika mengorganisikan dan menganalisisnya masih kurang maksimal, yang pada akhirnya tertampilnya analisis dan kesimpulan yang cukup sederhana. Maka dari itu analisis dan interpretasi harus perlu mendapatkan perhatian lebih dan harus perlu dilatih secara terus menerus supaya peneliti dapat memperluas dan mengembangkan pengetahuan konseptual dan teoritis dari data fakta sebenarnya terjadi yang didapatkan selama penelitian di lapangan.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode survey data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara terstruktur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diperoleh dari observasi pengamatan, wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi dan didisplay yang berdasarkan pembahasan yang dilaksanakan oleh penulis penelitian ini, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik dasar pencak silat siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) rayon Lubuk Kupang, dilihat dari aspek pengamatan gerak yang berdasarkan kemampuan siswa itu sendiri, bahwa rata-rata teknik dasar pencak silat siswa PSHT rayon Lubuk Kupang dapat dikatakan baik dan sesuai dalam kajian teori. Dari beberapa jenis tendangan diperoleh data kesimpulan khusus pada penelitian ini yaitu

1. Teknik Dasar Tendangan Lurus
Hasil rata-rata dari jumlah 7 siswa PSHT rayon Lubuk Kupang, dengan teknik dasar tendangan lurus semuanya bisa melakukan dengan benar.
2. Teknik Dasar Tendangan Sabit
Hasil rata-rata dari jumlah 7 siswa PSHT rayon Lubuk Kupang, dengan teknik dasar tendangan sabit yang benar atau sesuai dilakukan sebanyak 6 orang siswa, sedangkan 1 siswa menunjukkan hasil yang tidak sesuai dilihat dari pengamatan gerak dikarenakan siswa (Lucy) menggunakan sikap pasang 1 dimana yang seharusnya menggunakan sikap pasang kuda kuda tengah serong.
3. Teknik Dasar Tendangan T
Hasil rata-rata dari jumlah 7 siswa PSHT rayon Lubuk Kupang, dengan teknik dasar tendangan T yang benar atau sesuai dilakukan sebanyak 6 orang siswa, sedangkan 1 siswa menunjukkan hasil yang tidak sesuai dilihat dari pengamatan gerak dikarenakan siswa (Hafiz) menggunakan sikap pasang kuda kuda depan dimana yang seharusnya menggunakan sikap pasang kuda kuda tengah serong.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, D. K., dkk. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2 (2) 19-24.
- Atiq, A. (2012). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepak Bola LPI SMP 3 Pontianak

- Tahun 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2 (1) 34-36.
- Achmad, I. Z., dkk. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmia Penjas*, 5 (2) 48-60.
- Chan, F. R. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), 2 (1) 120-128.
- Dailami, M. (2018). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018, 1-13.
- Hansen, S. (2020). Investigasi Teknik Wawancara dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Kontruksi. *Jurnal Teknik Sipil*, 27 (3) 283-294.
- Khazanah. (1997). *Pencak Silat*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Khalil, M. & Hamdani. (2019). Pengaruh Modifikasi Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3) 61-65.
- Kriswanto, E . S. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Manurung, S. H. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi KeefektifanBelajar Matematika Siswa Mts Negeri Rantau Prapat Pelajaran 2013/2014. *Jurnal EduTech*, 1 (1) 1-16.
- Marlianto, F., dkk. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (2) 179-185.
- Purnomo, E. (2017). Hambatan Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Kalimantan Barat Dalam Meraih Prestasi, 4 (2) 98-108.
- Retno, M.M.E.S. (2016). Hubungan Antara Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri, 1 (1) 18-23.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan

- (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D).
Bandung : Alfabeta.
- Sandi, A. A. (2017). Pencak Silat Sebagai Sistem (Studi Kasus Pencak Silat Pangean). *Jurnal JOM FISIP*, 4 (1) 1-12.
- Tofikin. & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Area*, 5(2): 177-185.
- Umam, N., dkk. (2020). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Disiplin Latihan Pada Remaja Yang Mengikuti Pencak Silat Di Perisai Diri Yogyakarta. *Jurnal Prosiding Nasional*, 241-247.
- Widyastuti, L., dkk. (2017). Penerapan Metode Pantau, Pangkas, Padukan, Panggil (4p) Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Siswa Dalam Meringkas Cerita. *Jurnal Pena Ilmiah*, 2 (1) 91-100.
- Wardoyo, H & Fitranto, N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal ilmiah Sport Coaching and Education*, Vol 5, 55-62.
-