

Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat

Rino Lusiyono Lucius¹, Zusyah Porja Daryanto²
1,2 Pendidikan Jasmani Program Magister, IKIP PGRI Pontianak
Email: rinolusiono@gmail.com¹, porja.diah86@gmail.com²

ABSTRAK

Tujuan dari penulisan *literatur review* ini adalah: Untuk mengetahui gambaran umum keterampilan gerak pencak silat yang meliputi analisa keterampilan gerak dasar, penentuan model latihan untuk peningkatan keterampilan gerak, dan pengembangan model latihan untuk peningkatan keterampilan gerak pencak silat. Desain dalam analisis ini adalah *literature review* dengan pendekatan PICOS, kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis *critical appraisal* untuk menganalisis dari inti jurnal, hasil studi sehingga mengetahui persamaan dan perbedaan dari jurnal-jurnal tersebut. Jurnal literature diatas menunjukkan hasil yang bervariasi terhadap keterampilan gerak pencak silat. Pemilihan 3 jurnal tersebut disesuaikan dengan tujuan peneliti yaitu menganalisis keterampilan gerak pencak silat. Berdasarkan *literature review* dari tiga jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa untuk dapat meningkatkan kualitas keterampilan gerak pencak silat diperlukan suatu analisis keterampilan gerak kemudian membuat klasifikasi dan memetakan hasil tersebut dalam sebuah tabel. Penentuan model latihan yang tepat juga diperlukan untuk meningkatkan keterampilan gerak pencak silat. Jika hal tersebut dirasa belum cukup pengembangan model/program latihan juga sangat disarankan supaya hasil yang diharapkan benar-benar optimal seperti yang diharapkan.

Kata kunci: analisa gerak, keterampilan tendangan, pencak silat.

The purpose of writing this literature review is: To find out the general description of pencak silat movement skills which includes analysis of basic movement skills, determination of training models to improve movement skills, and development of training models to improve pencak silat movement skills. The design in this analysis is a literature review with the PICOS approach, then analyzed using critical appraisal analysis to analyze from the core of the journal, the results of the study so as to find out the similarities and differences between these journals. The literature journal above shows varied results on pencak silat movement skills. The selection of the 3 journals was adjusted to the researcher's aim, namely to analyze the movement skills of pencak silat. Based on a literature review from 3 journals, it can be concluded that in order to improve the quality of pencak silat movement skills, an analysis of movement skills is needed then make a classification and map the results in a table. Determining the right training model is also needed to improve pencak silat movement skills. If this is not enough, the development of a model/exercise program is also highly recommended so that the expected results are truly optimal as expected.

Keywords: motion analysis, kick skills, pencak silat.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : June 19, 2022
Accepted : Juni 23, 2022
Publish : Juni 29, 2022

Alamat Korespondensi:

Rino Lusiyono Lucius
Pendidikan Jasmani Program Magister, IKIP PGRI Pontianak.
Jalan Ampera No.88 Pontianak
E-mail: rinolusiono@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembelajaran tidak terlepas dari perkembangan, baik pengembangan berupa alat maupun pengembangan berupa temuan temuan baru dalam variasi latihan. Manusia selalau berusaha sesuatu yang dapat membantu aktivitasnya yang mendorong perkembangan baik dalam pembelajaran maupun dalam latihan (Suhairi & Arifin, 2022). Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak zaman prasejarah dengan sebutan dan jurus yang berbeda-beda, di Sumatra dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di Jawa disebut Pencak (Diana et al., 2020). Dalam aktifitas bela diri pencak silat ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya adalah ; sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan dan tangkisan. Ada dua teknik pencak silat yang digunakan dalam suatu serangan pencak silat yaitu pukulan dan tendangan. Pada umumnya serangan yang sering dilakukan dalam setiap pertandingan pencak silat kategori laga yaitu tendangan, sedangkan pukulan biasanya hanya dilakukan sesekali saja dalam suatu pertandingan pencak silat. Hal itu dapat kita lihat dalam setiap pertandingan pencak silat yang ada. Dalam melakukan serangan dengan menggunakan teknik tendangan pencak silat ada beberapa faktor penentu keberhasilan, diantaranya adalah kecepatan dan kekuatan tendangan. Selain kedua faktor diatas intensitas latihan, keseimbangan dan kematangan gerakan juga berpengaruh pada keberhasilan setiap serangan yang diarahkan ke lawan dalam suatu pertandingan.

Teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain : tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejig. Akan tetapi tidak semua tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan (Lubis, 2004). Sedangkan (Nugroho, 2012) membagi jenis tendangan menjadi 4 menurut perkenaan kakinya, yaitu: (a) Tendangan depan yaitu tendangan yang menggunakan punggung, telapak, ujung telapak, dan tumit kaki; (b) Tendangan samping (T) yaitu tendangan yang menggunakan sisi kaki, telapak kaki dan tumit; (c) Tendangan belakang merupakan tendangan yang menggunakan telapak kaki dan tumit kaki; dan (d) Tendangan busur (sabit) merupakan tendangan yang menggunakan punggung, ujung telapak kaki busur belakang menggunakan tumit kaki.

Namun dalam efektifitas suatu serangan tidak semua tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan pencak silat, masing – masing atlet pencak silat tentunya memiliki salah satu tendangan andalan yang sering mereka latih. Karena setiap tendangan yang ada dalam teknik pencak silat tidak semuanya boleh digunakan dalam pertandingan pencak silat, dan tidak semua tendangan tersebut juga efektif digunakan dalam suatu serangan. Menurut Agung Nugroho jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdiri dari: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, (c) tendangan samping atau tendangan T. Dari sekian faktor yang perlu diperhatikan secara khusus disamping faktor- faktor yang lain untuk dikembangkan adalah kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan salah satu penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk dalam cabang olahraga pencak silat masing- masing komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung keberhasilan pesilat untuk

melakukan gerakan silat baik yang berupa serangan, maupun pertahanan. Kondisi seorang yang baik berarti orang tersebut mempunyai kemampuan fisik yang tinggi pula (Sajoto, 1995).

Penelitian pendahuluan dengan literatur review merupakan satu upaya peneliti lakukan untuk sebagai langkah awal dalam rancangan penelitian tahap selanjutnya dalam pengembangan pembelajaran pencak silat. Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan di atas pengembangan dalam pencak silat perlu pengembangan, penelitian lebih lanjut sehingga peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai gambaran umum penelitian pencak silat guna sebagai dasar kajian teori dan studi pendahuluan untuk penelitian pengembangan selanjutnya.

METODE

Desain dalam analisis ini adalah literatur review atau tinjauan kepustakaan. Studi literatur review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain. Literature review juga merupakan analisis terintegrasi (bukan hanya ringkasan) tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian. Artinya, literatur menunjukkan korespondensi antara tulisan-tulisan dan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Literature review dapat berupa karya yang berdiri sendiri atau pengantar untuk makalah penelitian yang lebih besar, tergantung pada jenis kebutuhannya. Literature review penting karena dapat menjelaskan latar belakang penelitian tentang suatu topik, menunjukkan mengapa suatu topik penting untuk diteliti, menemukan hubungan antara studi/ide penelitian, mengidentifikasi tema, konsep, dan peneliti utama pada suatu topik, identifikasi kesenjangan utama dan membahas pertanyaan penelitian lebih lanjut berdasarkan studi sebelumnya (University of West Florida, 2020).

Sesuai dengan judul literatur review, yaitu analisa teknik gerak tendangan pencak silat, maka penelitian ini merupakan pendekatan PICOS (Population/problem, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design). Hasil pencarian literatur review melalui database google scholar yang menggunakan kata kunci analisa gerak tendangan, pencak silat. Dalam pencarian penulis menemukan 3 jurnal dan kemudian jurnal tersebut yang akan menjadi literatur review. Jurnal yang diperoleh kemudian dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode, dan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Terdapat 3 (Tiga) literatur yang membahas tentang keterampilan gerak pencak silat. Jurnal tersebut diperoleh melalui *Google Scholar* dengan mengetikkan kata kunci "keterampilan gerak" dan "tendangan pencak silat", kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis *critical appraisal* untuk menganalisis dari inti jurnal, hasil studi sehingga mengetahui persamaan dan perbedaan dari jurnal-jurnal tersebut. Berikut adalah tabel analisis *critical appraisal* dari 3 jurnal :

Tabel 1. Analisis Critical Appraisal

No	Nama penulis dan Tahun	Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi
1	Ardian Khoerul Anam (2014)	Analisa Gerak Tendangan depan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat	Membahas analisa gerak tendangan depan	Hasil studi berfokus pada hasil tendangan depan melalui analisis biomekanika olahraga.
2	Ryan Mulya Abdurahman (2014)	Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak	Membahas keterampilan gerak tendangan sabit	Hasil studi berfokus pada hasil keterampilan gerak dasar tendangan sabit pada atlet dewasa kiber.
3	Bayu Iswana (2013)	Model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9 – 12 tahun	Membahas keterampilan gerak pencak silat usia 9-12 tahun.	Hasil studi berfokus pada penentuan 6 model latihan berupa permainan dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak pencak silat.

Sumber : Analisis Jurnal Literatur

Jurnal literature diatas menunjukkan hasil yang bervariasi terhadap keterampilan gerak pencak silat. Pemilihan 3 jurnal tersebut disesuaikan dengan tujuan peneliti yaitu menganalisis keterampilan gerak pencak silat.

Pembahasan

Berdasarkan dari 3 jurnal yang telah di review, maka terdapat gambaran umum mengenai keterampilan gerak pencak silat, baik secara teori maupun prakteknya. Pada penelitian (Ardian Khoerul Anam, 2014) menarik kesimpulan bahwa Berdasarkan dari hasil analisis data tendangan depan, tiap-tiap pesilat yaitu 1) sabuk hijau dengan nilai rata-rata 3,7 dan presentase 73,8 % masuk dalam kategori baik, 2) sabuk putih kecil dengan nilai rata-rata 3,99 dan presentase 80,16 % masuk dalam kategori baik, 3) sabuk putih besar dengan nilai rata-rata 4,31 dan presentase 86,5 % masuk dalam kategori baik, 4) keseluruhan jumlah sampel 20 pesilat dengan nilai rata-rata 4 dan presentase 80,15 masuk dalam kategori baik.

Sedangkan gambaran umum dalam penelitian yang dilakukan oleh (Abdurahman et al., 2014) menunjukkan bahwa Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ; hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit kaki kanan 87,54%, kaki kiri 88,15%, sedangkan persentase rata-rata atlet putri untuk tendangan sabit kaki kanan 83,71%, kaki kiri 82,29%, Adapun hasil yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian rata-rata atlet kijang berantai berada dalam klasifikasi baik sekali.

Penelitian (Bayu Iswana, 2013) menunjukkan bahwa Hasil penilaian para ahli materi terhadap model latihan yang dikembangkan melalui 2 (dua) kali uji coba dan dilakukan uji efektifitas skala nilai, dimana ahli memberikan penilaian terhadap model melalui skala nilai lebih dari 80%. Arti dari pemberian skala nilai terhadap model lebih dari 80% bahwa model ini sudah layak digunakan dan dinyatakan sangat efektif sebagai model latihan keterampilan gerak pencak silat untuk anak 9-12 tahun. Produk penelitian menghasilkan sebuah CD dan buku petunjuk pelaksanaan/buku pedoman yang di dalamnya terdapat 6 (enam) permainan. Beberapa permainan tersebut antara lain, (a) kucing dan tikus, (b) bentengan, (c) gobak sodor, (d) jala ikan, (e) berburu burung, (f) elang dan anak ayam.

Dalam Pencak Silat ada beberapa komponen Biomotorik yang berperan di dalamnya diantaranya adalah kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi gerakan. Komponen – komponen tersebut hendaknya di latih dalam berbagai bentuk program latihan yang dikombinasikan melalui variasi – variasi latihan yang menarik. Hal – hal lain yang juga berpengaruh dalam upaya peningkatan keterampilan gerak pencak silat tersebut adalah penentuan model latihan yang tepat terutama pada pesilat usia dini dengan rentang umur 9 sampai dengan 12 tahun. Berikut ini gambaran umum terkait keterampilan gerak pencak silat dari 3 literatur jurnal yang dianalisis oleh penulis.

Tabel 2. Gambaran Umum keterampilan gerak dasar tendangan pencak silat dari beberapa hasil penelitian.

No	Penulis jurnal	Tahun	Kesimpulan
1	Ardian Khoerul Anam, Taufik Hidayat	2014	Berdasarkan analisis keterampilan gerak pencak silat penelitian rata-rata atlet kijang berantai berada dalam klasifikasi baik sekali.
2	Ryan Mulya Abdurahman, Victor G. Simanjuntak, Edi Purnomo	2014	Berdasarkan hasil penelitian rata-rata atlet kijang berantai berada dalam klasifikasi baik sekali.
3	Bayu Iswana, Siswantoyo	2013	Berdasarkan pengembangan model latihan yang diterapkan bahwa model ini sudah layak digunakan dan dinyatakan sangat efektif sebagai model latihan keterampilan gerak pencak silat untuk anak 9-12 tahun.

Sumber : Analisis Jurnal Literatur

Hasil penelitian telah pustaka yang dilakukan dari beberap hasil penelitian daapt disimpulkan bahwan dalam pemebelajaran penjcak silat ada beberapa kesulitan belajar yang perlu diketahui baik pelatih atau guru dalam pembelajaran pencak silat diataranya bersumber dari materi yang terlalu banyak diataranya: peraturan pertandingan, jurus baku, teknik jatuhan, taktik, dan pola langkah menjadi hal yang harus dipertimbangkan saat mengajar pencak silat Kesulitan belajar materi dasar gerak pencak silat (Muktiani, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan literature review dari 3 jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa untuk dapat meningkatkan kualitas keterampilan pencak silat diperlukan suatu analisis keterampilan gerak kemudian membuat klasifikasi dan memetakan hasil tersebut dalam sebuah tabel. Penentuan model latihan yang tepat juga diperlukan untuk meningkatkan keterampilan gerak pencak silat. Jika hal tersebut dirasa belum cukup pengembangan model/program latihan juga sangat disarankan supaya hasil yang diharapkan benar-benar optimal seperti yang diharapkan.

Hambatan dan kendala yang dihadapi dalam penelitian menggunakan telaah pustaka yang dilakukan, penulis menemukan beberapa hambatan yang perlu diperhatikan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, hambatan tersebut di antaranya: (1) dalam membuat laporan penelitian sulit bagi penulis dalam mencari referensi untuk teori yang digunakan; (2) literature review yang dikaji hanya menggunakan tiga jurnal hasil penelitian; (3) penelitian hanya menggunakan sumber analisis dari artikel jurnal yang menjadi literatur review, tidak secara langsung bertemu dengan sumber peneliti dikarenakan jarak dan komunikasi terbatas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Program Magister IKIP PGRI Pontianak yang telah memberikan bimbingan dan pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(6), 1–10.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v3i6.6027>
- Ardian Khoerul Anam, T. H. (2014). Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3), 19–24.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Bayu Iswana, S. (2013). Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 26–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2343>
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Iwan Budi, Vol. 6, Issue 11). Salim Media Indonesia.
https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN_PENCAK_SILAT%3B_Seni_Tunggal.pdf
- Lubis, J. (2004). *PenjcaK Silat: Panduan Praktis*. Raja Grafindo Persada.
- Muktiani, N. R. (2014). Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR Bersubsidi di FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(April), 23–29.
- Nugroho, A. (2012). *Pembelajaran dan Manajemen Pencak Silat*.
<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/1490>
- Nursalam, P., & Hons, M. N. (2020). „Pedoman Penyusunan Skripsi-Literature Review dan Tesis-Systematic Review Alih Pembelajaran Akibat Pandemi“.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pengembangan Alat Drill Smash Bola Voli Berbasis Reaksi Menggunakan Android. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 71–86. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12418> Alamat

Muktiani, N. R. (2014). Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencaksilat pada Mahasiswa PJKR Bersubsidi di FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).