

## ANALISIS PENERAPAN TEKNIK PUKULAN PADA CABANG PENCAK SILAT KATEGORI TANDING KELAS B PEKAN OLAHRAGA NASIONAL DI PAPUA TAHUN 2021

Iwan Setiadi\*, Sapta Kunta, Fadillah Umar

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS)  
Jalan Ir. Sutami No. 36A, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, 57126, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Email: iwansilatboyolali@gmail.com

### Abstract

This study aims to analyze the application of punching techniques in the fighter category of the National Sports Week competition in Papua 2021. The research method used in this study is a quantitative method. The source of the data is obtained from video recordings of matches taken by PB IPSI at the National Sports Week 2021. The sampling technique used is probability sampling, namely the population comes from pencak silat athletes participating in the National Sports Week. The sample is all the silat fighters who passed the final of the National Sports Week for the competition category of pencak silat. The data collection technique used structured observation. The data obtained were then analyzed using descriptive data analysis techniques. The results of the data analysis that has been carried out on the Pesilat of the National Sports Week for the class B match category obtained are (16 point 14 percent) punch technique, (19 point 60 percent) front kick technique, (20 point 46 percent) sickle kick, (six point 63 percent) T kick technique, back kick technique (one point 15 percent), slamming catch technique (four point 32 percent), cutout technique (15 point 56 percent), sweep technique (zero point 58 percent), leverage technique (six point 34 percent), evasion technique (three point 46 percent), block technique (five point 19 percent), (zero point 58 percent) edge technique. Based on these results, it can be concluded that the three highest sequences of techniques that are often used are the crescent kick (20 point 46 percent), front kick (19 point 60 percent) and punch (16 point 14 percent).

Keywords: analysis; application of techniques; pencak silat; PON

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik pukulan pada cabang silat kategori tanding Pekan Olahraga Nasional di Papua tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sumber data di dapat dari rekaman video pertandingan yang diambil oleh PB IPSI pada Pekan Olahraga Nasional Tahun 2021. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling yaitu populasi berasal dari atlet pencak silat peserta Pekan Olahraga Nasional. Sampel berjumlah 28 pesilat yang lolos pada final Pekan Olahraga Nasional cabang olahraga pencak silat kategori tanding. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi terstruktur. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif. Hasil analisis data yang telah dilakukan pada Pesilat Pekan Olahraga Nasional kategori tanding kelas B yang diperoleh adalah teknik pukulan (16 koma 14 persen), teknik tendangan depan (19 koma 60 persen), tendangan sabit (20 koma 46 persen), teknik tendangan T (enam koma 63 persen), teknik tendangan belakang (satu koma 15 persen), teknik tangkapan bantingan (empat koma 32 persen), teknik guntingan (15 koma 56 persen), teknik sapuan (nol koma 58 persen), teknik ungkitan (enam koma 34 persen), teknik hindaran (tiga koma 46 persen), teknik blok (lima koma 19 persen), teknik tepisan (nol koma 58 persen). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tiga urutan tertinggi teknik yang sering digunakan adalah tendangan sabit (20 koma 46 persen), tendangan depan (19 koma 60 persen) dan pukulan (16 koma 14 persen).

**Kata Kunci:** analisis; penerapan teknik; pencak silat; PON

## 1. Pendahuluan

Pencak silat adalah istilah umum kontemporer yang digunakan di Indonesia dan Malaysia dan bagian lain Asia Tenggara untuk menyebut ratusan aliran seni bela diri tradisional dan modern yang dilakukan baik secara solo maupun duel, dan dengan atau tanpa iringan musik (Kartomi, 2011). Pencak silat mengajarkan rasa kerukunan, spiritual dan keindahan gerak (Budiarti, 2018). Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya dapat dilakukan sejak usia dini. Kategori pertandingan seni bela diri terdiri dari kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu (Nurhidaya, 2018). Aziz (2002) Pencak silat merupakan olahraga yang dibagi menjadi 2 aspek, yaitu seni dan bela diri. Indonesia merupakan salah satu negara yang asal lahirnya seni bela diri pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu upaya pelestarian budaya nusantara yang telah mengalami perkembangan sesuai dengan perkembangan zaman (Oetoyo, 2000). Pencak silat merupakan contoh dari aktivitas yang berasal dari budaya Melayu dapat ditemui di seluruh daerah dalam negara kita. Terdapat ciri gerakan yang khas pada bela diri tradisional ini di setiap daerah (Gunawan, 2007). Pencak silat memiliki gerakan dasar yang terkendali, terkoordinasi, terarah, dan terencana sehingga gerakan tersebut akan membentuk empat aspek yang berkaitan erat dalam bela diri pencak silat yakni aspek seni budaya, aspek olahraga, aspek bela diri, dan aspek mental spiritual (Lubis, 2013).

Nugroho (2004) menyatakan bahwa pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak peradaban manusia di Indonesia. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Aryasa, 2017). Syaifullah (2020) pencak silat adalah olahraga yang memiliki aspek seni, olahraga, mental, dan spiritual. Zainal (2017) nilai-nilai luhur menjadi pedoman hidup pesilat dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai luhur ini merupakan salah satu nilai etika (mental spiritual). Pencak silat merupakan teknik gerakan yang diawali dari sikap pasang, pelaksanaan, dan evaluasi. Sikap dasar pencak silat meliputi sikap fisik dan sikap spiritual (Lesatari, 2020). Kriswanto (2015) menambahkan bahwa pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari Indonesia, pencak silat diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa.

Bangsa Indonesia memiliki banyak budaya, salah satunya ialah pencak silat dimana masyarakat modern saat ini percaya bahwa nenek moyangnya merupakan seorang pakar dan pendekar pencak silat di masa lalu. Bela diri ini memiliki banyak manfaat seperti untuk melindungi diri dari serangan lawan di masa prasejarah. Bela diri ini ditekuni karena masyarakat pada masa lalu harus mampu bertahan dari berbagai rintangan dan tantangan yang berasal dari sesama manusia, hewan, alam, dan sebagainya. Sehingga, terdapat kebutuhan untuk melatih dan mengembangkan upaya bela diri demi keberlangsungan hidup mereka (Lubis, 2013). Pencak silat memiliki arti sebagai keahlian individu dalam permainan untuk mempertahankan diri dari serangan lawan guna membela diri dengan teknik serangan dan tangkisan dengan bantuan senjata atau tidak. Terdapat unsur tindakan dan keindahan pada seni bela diri pencak silat. Selain itu, pencak silat juga temuan dari akal dan budi manusia, yang diperoleh

dari aktivitas merenung, belajar, dan mengamati sesuatu (Kriswanto, 2015). Terdapat empat pola dalam pada pertandingan pencak silat sehingga menjadikan olahraga bela diri ini memiliki keunikan tersendiri bila dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya, seperti (1) sikap pasang, (2) pola langkah, (3) serang-bertahan, (4) kembali bersikap pasang. Terdapat pola gerak tertentu sebagai hasil suatu rangkaian gerak pada empat pola di atas. Olahraga pencak silat mempunyai berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh pesilat, khususnya pesilat yang akan berlaga pada kategori tanding. Teknik tersebut terdiri atas tiga teknik dasar, yaitu teknik serangan (tendangan, pukulan, sikuan), bela (tangkisan dan hindaran), dan teknik jatuhan (Widiyanto dan Hariono, 2015).

Keterampilan jatuhan, hindaran, tangkisan, pukulan, dan tendangan merupakan teknik gerakan yang wajib dikuasai dalam olahraga ini. Terdapat fungsi dan kegunaan tersendiri dari tiap teknik gerakan di atas. Di bawah naungan Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) banyak ajang kompetisi nasional maupun Internasional yang diadakan di Indonesia. Kejuaraan Pencak Silat Tertinggi di Indonesia salah satunya adalah Pekan Olahraga Nasional (PON), dimana bela diri ini menjadi salah satu jenis olahraga yang dikompetisikan dan merupakan yang diharapkan sebagai penyumbang medali dari masing-masing provinsi. Di Indonesia masing-masing provinsi cukup merata peta kekuatannya, sehingga masing-masing provinsi mempunyai peluang yang sama untuk meraih medali. Dengan diselenggarakan PON, maka diharapkan akan terjaring bibit-bibit muda yang diharapkan akan menjadi pesilat nasional yang bisa membanggakan nama Indonesia di mancanegara.

Pencak silat mempunyai beberapa aspek dari berbagai macam teknik yang mempunyai beberapa tujuan berbeda. Berbagai teknik tersebut sangat dibutuhkan dan dikuasai agar para atlet dapat memenangkan pertandingan. Akan tetapi, seorang pelatih harus memahami teknik mana yang memiliki dampak penting bagi suatu atlet untuk memenangkan pertandingan karena tidak seluruh teknik tersebut dapat digunakan dalam kompetisi. Bimbingan pelatih diperlukan agar atlet dapat menjalani dan memenangkan pertandingan pencak silat di kompetisi nasional. Dengan mengidentifikasi besarnya persentase nilai dari setiap teknik, pelatih harus memiliki kemampuan analisis yang baik agar anak didiknya dapat menggunakan teknik efektif untuk memenangkan pertandingan. Dengan demikian, teknik-teknik yang telah dianalisis tersebut menjadi fokus pelatih agar dapat terus dilatih dan diolah oleh para atlet sesuai dengan peraturan yang ada di kompetisi resmi. Di lain pihak, pelatih juga wajib memahami berbagai jenis pelanggaran yang dapat menggagalkan kemenangan anak didiknya dan juga menghindari pengurangan nilai di pertandingan.

Selain teknik yang tepat penerapan taktik sangat penting untuk mencapai sebuah kemenangan. Berbagai aspek penunjang atlet untuk meraih kemenangan dan prestasi yang baik adalah 1) aspek teknik, 2) aspek fisik, 3) aspek taktik, 4) aspek strategi, dan 5) aspek mental. Untuk itu perlu data analisis yang tepat untuk membuat program latihan silat. Olahraga pencak silat diperlukan pertimbangan dan acuan untuk menentukan program latihan untuk mencapai prestasi. Namun saat ini belum ditemukan data analisis penerapan teknik, fisik, taktik, strategi, dan kondisi mental

dalam pertandingan pencak silat yang menjadi acuan pelatih untuk melatih. Agar tercapainya prestasi yang maksimal perlu melakukan evaluasi dalam latihan.

Supaya dapat menentukan prioritas yang tepat dalam melaksanakan pola latihan dalam pembinaan prestasi, pelatih perlu memahami berbagai analisa penerapan teknik dan taktik pencak silat pada kategori tanding. Selama ini, belum ada analisis tentang teknis dan taktik yang tepat dalam pencak silat untuk kategori tanding. Belum ada taktik jitu dalam mengumpulkan poin dalam pertandingan pencak silat untuk kategori tanding. Penulis memiliki ketertarikan untuk menulis sebuah penelitian berdasarkan penjelasan di atas sehingga topik yang akan diteliti adalah “Analisis Penerapan Teknik Pukulan pada Cabang Pencak Silat Kategori Tanding Kelas B Pekan Olahraga Nasional di Papua Tahun 2021”.

## 2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis rata-rata penggunaan teknik dan taktik pencak silat kategori tanding cabang olahraga pencak silat pada Pekan Olahraga Nasional 2021. Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh oleh observer. Sumber data di dapat dari rekaman video pertandingan yang diambil oleh PB IPSI pada Pekan Olahraga Nasional Tahun 2021. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2015). Populasi adalah atlet pencak silat peserta Pekan Olahraga Nasional cabang olahraga pencak silat kategori tanding. Sampel adalah semua pesilat yang lolos pada final Pekan Olahraga Nasional cabang olahraga pencak silat kategori tanding yang berjumlah 28 atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi yang dilakukan merupakan observasi terstruktur. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif.

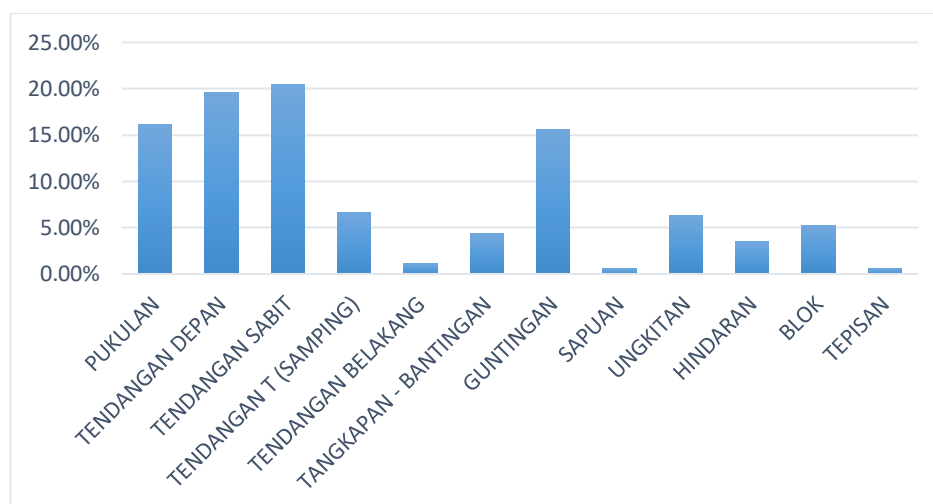
## 3. Hasil dan Pembahasan

Analisis teknik antara lain: pukulan, tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T (samping), tendangan belakang, tangkapan-bantingan, guntingan, sapuan, ungkitan, hindaran, blok, dan tepisan. Analisis taktik antara lain: serangan langsung, serangan tidak langsung, serangan diakhiri bantingan, serangan bawah langsung, menunggu ganjalan, menunggu serangan bawah, bertahan serangan balik, bertahan bantingan, dan bantingan. Setelah pengambilan data dari rekaman video data tersebut kemudian dikelompokkan, dan dianalisis seperti lampiran deskripsi untuk bisa mengetahui rata-rata penggunaan teknik dan rata-rata penggunaan taktik pada Pekan Olahraga Nasional tahun 2021. Rata-rata penggunaan teknik di jelaskan dalam tabel dan diagram berikut:

**Tabel 1. Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas B Putra**

NO	TEKNIK	JUMLAH	PERSENTASE	RANK
1	Pukulan	56	16,14%	3
2	Tendangan Depan	68	19,60%	2
3	Tendangan Sabit	71	20,46%	1
4	Tendangan T (Samping)	23	6,63%	5
5	Tendangan Belakang	4	1,15%	10
6	Tangkapan - Bantingan	15	4,32%	8
7	Guntingan	54	15,56%	4
8	Sapuan	2	0,58%	11
9	Ungkitan	22	6,34%	6
10	Hindaran	12	3,46%	9
11	Blok	18	5,19%	7
12	Tepisan	2	0,58%	11
	TOTAL	347	100%	

Berdasar hasil analisis, tiga urutan tertinggi teknik yang sering digunakan adalah tendangan sabit (20,46%), tendangan depan (19,60%) dan pukulan (16,14%).



**Gambar 1. Persentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas B Putra**

Total jumlah teknik dari 6 partai pertandingan yang digunakan dalam kelas B putra adalah 347 teknik, berikut tabel penjelasannya :

**Tabel 2. Kategori Dominan Penggunaan Teknik Kelas Tanding B Putra**

Kategori Dominan (%)	Teknik
Sangat Sering (28 – 35) Sering (21 – 28)	Tendangan Sabit (20,46%) Tendangan Depan (19,60%) Pukulan (16,14%) Guntingan (15,56%)
Cukup (14 – 21)	
Kurang (7 – 14)	Tendangan Samping /T (6,63%) Ungkitan (6,34%) Blok (5,19%)
Sangat Kurang (0 – 7)	Tangkapan-Bantingan (4,32%) Hindaran (3,34%) Tendangan Belakang (1,15%) Sapuan (0,58%) Tepisan (0,58%)

Berdasarkan hasil analisis, tiga urutan tertinggi teknik yang sering digunakan adalah teknik tendangan sabit (20,46%), tendangan depan (19,60%), dan pukulan (16,14%). Hal itu menunjukkan bahwa pesilat kelas B putra lebih dominan melakukan adu serang jarak dekat, hal itu terlihat karena tendangan samping hanya memiliki persentase (6,63%). Melakukan adu serang jarak dekat, melihat postur dari kelas tanding ini rata-rata memiliki postur yang terhitung tidak tinggi bagi seorang pesilat. Maka dari itu tendangan samping/T tidak cocok digunakan dalam pertandingan. Diharapkan teknik hindarkan dan blok dapat dikuasai dengan baik, kelas tanding B putra sangat sering menggunakan teknik tendangan sabit dan pukulan pada awal menyerang. Hal itu bisa diantisipasi menggunakan teknik hindaran atau blok yang disusul serangan balik. Dengan begitu lawan tidak berhasil mendapatkan poin, namun kita berhasil meraih poin 1+2.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan pada Pesilat Pekan Olahraga Nasional kategori tanding kelas B, dapat diperoleh kesimpulan bahwa teknik pukulan digunakan sebanyak 56 kali dengan persentase 16,14%, teknik tendangan depan digunakan sebanyak 68 kali dengan persentase digunakan sebanyak 19,60%, tendangan sabit digunakan sebanyak 71 kali dengan persentase 20,46%, teknik tendangan T (samping) digunakan sebanyak 23 kali dengan persentase 6,63%, teknik tendangan belakang digunakan sebanyak 4 kali dengan persentase 1,15%, teknik tangkapan bantingan digunakan sebanyak 15 kali dengan persentase 4,32%, teknik guntingan digunakan sebanyak 54 kali dengan persentase 15,56%, teknik sapuan digunakan sebanyak 2 kali dengan persentase 0,58%, teknik ungkitan digunakan sebanyak 22 kali dengan persentase 6,34%, teknik hindaran digunakan sebanyak 12 kali dengan persentase 3,46%, teknik blok digunakan sebanyak 18 kali dengan persentase 5,19%, teknik tepisan digunakan sebanyak 2 kali dengan persentase 0,58%.

## Daftar Rujukan

- Aryasa, B.M., I Kadek B.A., & Suwiwa. 2017. Pengembangan media pembelajaran teknik dasar tendangan pencak silat dengan kartu bergambar. *e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol 8, No 2, Tahun 2017.
- Aziz, A.R., Benedict, T & Kong, C.T. ( 2002). Physiological responses during matches and profile of elite pencak silat exponents. *J Sports Sci Med*. 2002 Dec; Vol 1, No 4, Hal : 147–155.
- Budiarti, E., Myrnawati, C.H & Firmansyah, D. (2018). The playing learning of cheerful pencak silat. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research*. Vol.6 (May/June 2018 issue).
- Gunawan, G. A. (2007) Bela Diri. Yogyakarta: insan Madani
- Ihsan, N. (2018) Buku ajar pembelajaran pencak silat. Cetakan ke-1,. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Iskandar, M. A. (1992) Seni bela diri pencak silat. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Januarno (1989) Pedoman pembinaan latihan prestasi olahraga pencak silat. Jakarta: Yayasan Setia Hati Terate.
- Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in indonesia: The Suku Mamak in Riau. *Musicology Australia*. Vol 33, Issue 1, HI 47-68.
- Kriswanto, E. S. (2015) Pencak silat. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Lesmana, F. (2013) Panduan pencak silat kategori tanding. Pekanbaru Riau: Zanafa Publishing.
- Lestari, D.S & Panggung, S. (2020). The skills development of pencak silat training model based on traditional games movement. *The 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science*. 217-223.
- Lubis, J. (2013) Pencak silat panduan praktis. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Sugiyono (2014) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Nugroho, A. (2004). Analisis penilaian prestasi teknik dalam pertandingan pencak silat. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*. Vol 16 (2), 2020, 66-71. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>.
- Sugiyono (2015) Statistika untuk penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Syaifullah, R & Rumi, I.D. (2020). Pencak silat talent test development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. Vol. 8, No. 6, pp. 361 – 368.
- Wardoyo, J. L. & H. (2014) Panduan praktis pencak silat. Jakarta: FIK UNJ.
- Zainal, A., Yudy, H & Mulyana, M. (2017). Implementation of spiritual mental values of pencak silat students in community life. *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education (ICSSHPE 2017)* . Volume 2, pages 216-220.