

ISSN 0216 - 4493

JORPRES

JURNAL OLAH RAGA PRESTASI



CITIUS ALTIUS FORTIUS

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

ISSN 0216-4493



ISSN 0216-4493

JORPRES
(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)
CITIUS – ALTIUS - FORTIUS

Terbit dua kali setahun, bulan Januari dan Juli, berisi ringkasan hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori di bidang Ilmu Kepeleatihan Olahraga

Ketua Penyunting:

Putut Marhaento, M.Or.

Wakil Ketua Penyunting:

Herwin, M.Pd.

Penyunting Ahli:

Prof. Dr. Harsuki (Universitas Negeri Jakarta)
Prof. Dr. H. Jumhan Pida (Universitas Negeri Yogyakarta)
Prof. Dr. Furchon Hidayatullah (Universitas Negeri Surakarta)
Dr. Setyo Nugroho (Universitas Negeri Yogyakarta)
Dr. dr. BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)
Herman Subardjah, M.Si. (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung)

Penyunting Pelaksana:

Sukadiyanto, M.Pd.
Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
Agung Nugroho, M.Si.

Pelaksana Tata Usaha:

Devi Tirtawirya, M.Or.
Agus Suprianto, M.Si.
Awan Hariono, S.Pd.
Danardono, S.Pd.
Joko Purwoko, S.T.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Yogyakarta. 55281. Telepon/Fax: (0274)-513092. Alamat e-mail: jorpres_pkouny@yahoo.com. Nomor Rekening BNI Taplus: 228.007027469.901, a.n. Endang Rini Sukamti.

JURNAL OLAHRAGA PRESTASI diterbitkan oleh Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. **Pembina:** Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. **Penanggung Jawab:** Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah dimuat dan diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada kertas kuarto, panjang 10-20 halaman sebanyak 1 (satu) eksemplar (lebih lanjut baca petunjuk bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Penyunting ahli, Penyunting dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

ISSN 0216-4493

JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS

Volume 4, Nomor 1, Januari 2008

Daftar Isi

Awan Hariono	Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan Pada Pesilat Pemula	1 - 16
Devi Tirtawirya	Latihan Taekwondo Usia Dini	17 - 33
Cukup Pahalawidi	Panduan Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Atletik	34 - 49
Tri Hadi Karyono	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Bulutangkis.....	50 - 64
Abdul Alim	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Tenis Lapangan	65 - 81
CH. Fajar Sriwahyuni	Teknik Dasar Olahraga Senam Lantai Untuk Usia Dini	82 - 100
Agus Susworo D.M	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga T-Ball	101 - 114
Herwin	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Sepakbola	114 - 124

PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR PUKULAN DAN TENDANGAN PADA PESILAT PEMULA

Oleh:

Awan Hariono

(Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK-UNY)

ABSTRAK

Mengajarkan teknik gerak kepada pemula, perlu diuraikan teknik geraknya secara jelas. Tujuannya agar dalam benak pikiran anak latih sudah ada gambaran dan rencana gerak tentang teknik yang diajarkan. Untuk itu diperlukan kemampuan kognitif yang baik dari anak latih, agar dapat menentukan rencana pelaksanaan dari keterampilan geraknya. Latihan pada usia anak tidak mengarah pada spesifikasi cabang olahraga melainkan melalui proses pendekatan bermain. Untuk itu, gerak yang dilakukan oleh setiap anak harus bersifat multilateral sehingga dapat membantu perkembangan anak baik pada aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Untuk itu, diperlukan panduan dan media pembelajaran yang tepat agar proses latihan menjadi baik dan benar sehingga mempermudah proses pencapaian prestasi puncak.

Kata Kunci: *Pembelajaran, pukulan, tendangan, pesilat pemula*

PENDAHULUAN

Pada setiap teknik olahraga diperlukan keterampilan gerak yang baik dalam mengantisipasi gerak yang dilakukan. Keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan pengetahuannya secara efektif dan siap untuk menampilkan gerak. Keterampilan yang didemonstrasikan dalam penampilan merupakan pertanda dari segala

sesuatu yang telah dipelajari (Singer, 1980: 29). Untuk dapat menguasai keterampilan, perlu melalui proses gerak-gerak sebelumnya. Anak latih sering mengalami kesulitan dalam mempraktekkan gerakan dikarenakan belum mempunyai gambaran gerak atau rencana pelaksanaannya.

Tingkat keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak yang baru, dapat dilihat dari kemampuan yang ditampilkan. Kemampuan adalah kecakapan yang telah dicapai atau dilakukan (Poerwadarminta, 1984: 553). Pencapaian kemampuan atau kecakapan dapat diperoleh melalui proses belajar. Dengan demikian kemampuan adalah hasil belajar yang diperoleh setelah seseorang mengikuti proses belajar atau latihan.

Belajar adalah suatu perubahan keadaan yang terjadi pada diri seseorang yang diduga dari peningkatan secara permanen relatif dalam penampilan sebagai hasil dari latihan (Magill, 1980: 31). Schmidt (1988: 345-346) mendefinisikan belajar sebagai suatu proses perolehan kemampuan untuk menghasilkan keterampilan gerak, yang terjadinya merupakan hasil langsung dari latihan atau pengalaman dan prosesnya tidak dapat dilihat secara langsung, serta diperkirakan menghasilkan perubahan relatif permanen pada kemampuan perilaku keterampilannya.

Proses belajar tidak dapat diamati secara langsung, akan tetapi hasilnya dapat diduga melalui pengamatan perilaku atau penampilannya (Sage, 1984: 33). Penampilan keterampilan merupakan perilaku gerak yang dapat diamati (Magill, 1980: 31), dan merupakan cara yang baik untuk mengukur atau menilai tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan belajar yang diharapkan (Lawther, 1977: 199).

Kemampuan keterampilan merupakan akumulasi dari penampilan kemampuan psikis dan fisik. Untuk itu perubahan yang terjadi selama proses belajar meliputi unsur-unsur psikis dan fisik. Heitmann dan Kheer (1976: 87) mengelompokkan perubahan yang terjadi ke dalam tiga ranah, yaitu: ranah kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (keterampilan).

Mengajarkan teknik gerak kepada pemula, perlu diuraikan teknik geraknya secara jelas. Tujuannya agar dalam benak pikiran anak latih sudah ada gambaran dan rencana gerak tentang teknik yang diajarkan. Untuk itu diperlukan kemampuan kognitif yang baik dari anak latih, agar dapat menentukan rencana pelaksanaan dari keterampilan geraknya. Keterampilan gerak dapat dikuasai bukan saja merupakan hasil dari latihan bersifat fisik, melainkan juga didukung oleh kemampuan kognitif serta kemampuan dalam memproses informasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan atlet yang dilakukan

sejak usia dini akan sangat membantu perkembangan anak baik aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah berkembang di berbagai sekolah dari tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk di instansi-instansi. Teknik pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhan (Agung Nugroho, 2000: 78). Agar dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan proses pembelajaran yang dilakukan secara kontinyu, progresif dan berkelanjutan. Untuk itu, proses pembinaan pencak silat harus dimulai sejak masih usia anak-anak.

PERKEMBANGAN ANAK

Menurut Gallahue (1978: 335) pada usia 6-14 tahun kecenderungan setiap anak untuk tumbuh ke arah tipe tubuh tertentu sudah mulai tampak. Ada tiga tipe tubuh ke arah mana anak akan tumbuh, yaitu: 1) *mesomorph*, 2) *endomorph*, dan 3) *ectomorph*. Dengan mulai tampak kecenderungan tersebut, berarti dimungkinkan pada pelatih untuk melakukan pemanduan bakat, terutama yang berkaitan dengan pertimbangan kesesuaian tipe tubuh dengan cabang olahraga tertentu (Sugiyanto, 1993: 19).

Perkembangan kemampuan fisik terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik. Artinya, tubuh yang tumbuh semakin tinggi dan besar dapat meningkatkan kemampuan fisik. Pada anak usia 6-14 tahun, kemampuan fisik yang mengalami perkembangan cukup besar, seperti; kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, kecepatan, power, koordinasi, dan daya tahan aerobik. Dengan demikian sangat tepat jika pembinaan olahraga dilakukan sejak masih usia anak-anak. Artinya, proses pembinaan yang dilakukan pada usia dini akan membentuk karakteristik anak terhadap cabang olahraga yang ditekuni secara mapan.

Sifat-sifat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak, minat dan sosial-psikologis perlu diperhatikan sesuai dengan kebutuhan dalam pemberian aktivitas. Dengan demikian pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya dapat lebih meningkat dengan baik dan benar. Menurut Sugiyanto (1993: 23-24) aktivitas rata-rata yang diperlukan pada anak-anak adalah sebagai berikut: (1) Aktivitas keterampilan yang ada tujuannya, (2) Aktivitas beregu, (3) Aktivitas mencoba-coba, dan (4) Aktivitas latihan fisik dan keberanian.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pada usia anak, latihan tidak mengarah pada spesifikasi cabang olahraga melainkan melalui proses

pendekatan bermain. Artinya, gerak yang dilakukan oleh setiap anak harus bersifat multilateral sehingga dapat membantu perkembangan anak baik pada aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Untuk itu, latihan bagi pesilat pemula juga harus mengarah pada setiap perkembangan baik kognitif, afektif maupun psikomotor.

LATIHAN DASAR PENCAK SILAT

Perkembangan pencak silat di tingkat internasional sudah semakin meningkat. Sebagai indikasi adalah munculnya organisasi pencak silat di beberapa negara Eropa. Untuk itu, perlu adanya propaganda menarik agar pencak silat secara rasional dapat diterima oleh semua negara, khususnya bagi negara-negara maju. Salah satu kelebihan pencak silat dibandingkan dengan ilmu beladiri yang lain adalah pada keindahan gerak teknik yang dilakukan. Ironisnya, masih banyak pelatih pencak silat kurang memiliki kemampuan penguasaan gerak teknik. Hal ini menjadi kendala yang cukup serius dalam perkembangan pencak silat. Untuk itu, perlu panduan pembelajaran teknik pencak silat yang dikemas secara menarik, logis, analitis, dan sistematis baik dalam bentuk buku maupun media yang lain. Dengan demikian pelatih dapat lebih mudah dalam meningkatkan proses pembelajaran pencak silat, khususnya pesilat usia dini.

Sasaran latihan pada pesilat usia dini tidak berorientasi pada psikomotor, melainkan proses pengembangan afektif dan kognitif. Sehingga sasaran latihan lebih mengarah pada pembentukan etika dan pola pikir. Dengan demikian bentuk latihan lebih dominan pada pola bermain yang mengarah pada gerak-gerak tektik dalam pencak silat. Untuk itu, pelatih harus memahami prinsip-prinsip dan tahapan latihan pencak silat dengan baik dan benar, terutama untuk pesilat usia dini. Oleh karena pembentukan pesilat pada usia anak-anak merupakan kunci keberhasilan pembinaan prestasi.

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis pesilat. Oleh karena akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Latihan pencak silat untuk usia dini relatif berbeda dengan yunior apalagi senior. Untuk itu, pelatih harus memahami tahapan latihan pencak silat serta dapat menerapkan dalam proses latihan, khususnya untuk usia dini.

Sebelum belajar gerak teknik pukulan dan tendangan, pesilat harus memiliki sikap dasar dan dasar gerak yang baik. Sikap dasar dalam pen pencak silat yang harus dikuasai pesilat, di antaranya: (1) Sikap Berdiri Tegak, yang meliputi sikap berdiri tegak 1 sampai dengan

sikap berdiri tegak 4; (2) Sikap Berdiri Kuda-Kuda, yang meliputi kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda menyamping, kuda-kuda silang belakang, dan kuda-kuda silang depan; dan (3) Sikap Pasang, yang meliputi sikap pasang 1 sampai dengan sikap pasang 8.

SIKAP DASAR PENCAK SILAT

Sikap dasar pencak silat adalah sikap-sikap statis yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot tungkai. Pembentukan sikap dasar merupakan pondasi untuk pembentukan gerak teknik bagi pesilat, yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Adapun sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis, dan efisien (Atok Iskandar, 1992: 72). Adapun sikap dasar dalam melatih pesilat usia dini, di antaranya adalah: (1) sikap berdiri tegak, (2) sikap berdiri kuda-kuda, dan (3) sikap pasang.

GERAK DASAR PENCAK SILAT

Gerak dasar pencak silat adalah gerak yang mendasari pesilat setelah menguasai sikap dasar untuk melakukan gerak dinamis yaitu arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah. Gerak

dasar merupakan modal pesilat untuk melakukan penyerangan ataupun pembelaan. Untuk menguasai gerak dasar tersebut, diperlukan pemahaman tentang 8 arah delapan penjuru mata angin, cara melangkah. Arah 8 penjuru mata angin dan cara melangkah terkait dengan penempatan posisi kaki dan upaya mengelak atau menghindari lawan. Dengan penguasaan 8 penjuru mata angin dan cara melangkah akan mempermudah dalam menghadapi lawan.

Variasi melangkah membuat bentuk atau posisi baru meliputi unsur-unsur gerak dasar sebagai berikut: (1) arah delapan penjuru mata angin, (2) cara melangkah, dan (3) pola langkah.

LATIHAN TEKNIK DASAR

Teknik dasar pencak silat yang dilatihkan pada usia dini di antaranya adalah: (1) Teknik Pukulan (depan, bandul bawah, dan bandul atas), (2) Teknik Tendangan (depan, sabit, "T" atau samping, dan baliik), (3) Teknik Jatuh (depan, belakang, samping kanan, dan samping kiri), dan Teknik Jatuhan (atas dan bawah)

Teknik Pukulan

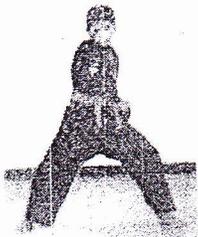
Teknik dasar pukulan dalam pencak silat merupakan teknik pukulan yang pertama kali diajarkan dalam proses latihan. Adapun

teknik dasar pukulan yang diajarkan pada pesilat pemula adalah teknik pukulan depan, teknik pukulan bandul bawah, dan teknik pukulan bandul atas.

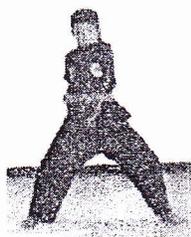
1. Pukulan Depan

Adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan cara meluruskan lengan ke arah depan dengan posisi telapak tangan mengepal. Sasaran pukulan depan adalah pada bagian dada lawan. Adapun tahapan dalam mengajarkan teknik pukulan depan adalah sebagai berikut:

- Pesilat melakukan sikap kuda-kuda tengah, kedua lengan di samping pinggang (seperti pada sikap tegak 2).
- Gerakan selanjutnya adalah meluruskan lengan ke arah depan (dada lawan) dengan posisi telapak tangan mengepal.
- Posisi badan dipertahankan tegak, pandangan lurus ke depan, dan kuda-kuda tetap dipertahankan.



Depan Kanan

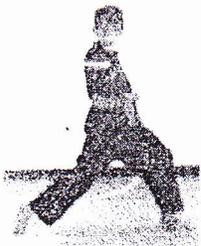


Depan Kiri

2. Pukulan Bandul Bawah

Adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan cara mengayunkan lengan menggunakan lintasan dari bawah. Sasaran pukulan adalah pada bagian ulu hati lawan. Adapun tahapan dalam mengajarkan teknik pukulan depan adalah sebagai berikut:

- Pesilat melakukan sikap kuda-kuda tengah, kedua lengan di samping pinggang (seperti pada sikap tegak 2).
- Gerakan selanjutnya adalah mengayunkan lengan dengan lintasan dari bawah ke arah ulu hati lawan dengan posisi telapak tangan mengepal.
- Posisi badan mengikuti arah gerakan lengan, pandangan lurus ke depan, dan telapak kaki yang sejajar dengan lengan pemukul diusahakan jinjit.



Bandul Bawah Kanan



Bandul Bawah Kiri

3. Pukulan Bandul Atas

Adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan cara mengayunkan lengan menggunakan lintasan dari samping atas. Telapak tangan mengepal dan sasaran pukulan adalah pada bagian pelipis/kepala lawan. Adapun tahapan dalam mengajarkan teknik pukulan depan adalah sebagai berikut:

- Pesilat melakukan sikap kuda-kuda tengah, kedua lengan di samping pinggang (seperti pada sikap tegak 2).
- Gerakan selanjutnya adalah mengayunkan lengan dengan lintasan dari samping atas ke arah pelipis/kepala lawan, telapak tangan mengepal.
- Posisi badan mengikuti arah gerakan lengan, pandangan lurus ke depan, dan telapak kaki yang sejajar dengan lengan pemukul diusahakan jinjit.



Bandul Atas Kanan



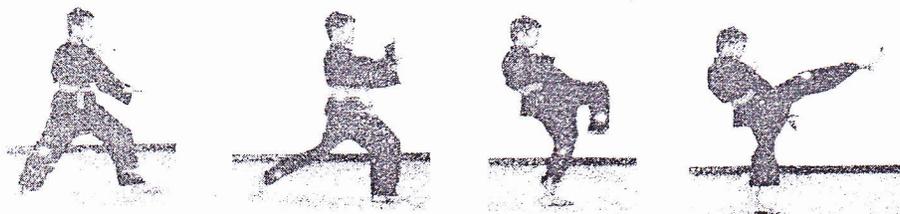
Bandul Atas Kiri

Teknik Tendangan

Teknik tendangan yang diajarkan pada pesilat usia dini adalah sebagai berikut:

1. Tendangan Depan

Adapun tahapan gerak pada saat melakukan tendangan depan, adalah sebagai berikut:



Hitungan 1

Hitungan 2

Hitungan 3

Hitungan 4

2. Tendangan Sabit

Adapun tahapan gerak pada saat melakukan tendangan sabit, adalah sebagai berikut:



Hitungan 1

Hitungan 2

Hitungan 3

Hitungan 4

3. Tendangan "T" atau Samping

Berikut ini adalah urutan gerak pada saat melakukan tendangan "T" atau Samping:



Hitungan 1



Hitungan 2



Hitungan 3



Hitungan 4

4. Tendangan Balik

Adapun tahapan gerak pada saat melakukan tendangan balik adalah sebagai berikut:



Hitungan 1



Hitungan 2



Hitungan 3



Hitungan 4



Hitungan 5

KESIMPULAN

Teknik dasar pukulan pencak silat yang diajarkan pada pemula dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: pukulan depan, pukulan bandul bawah, dan pukulan bandul atas. Adapun teknik tendangan yang diajarkan pada pesilat pemula adalah tendangan depan, tendangan sabit, tendangan "T" atau samping, dan tendangan balik.

Sebelum mempelajari teknik dasar pukulan dan tendangan pencak silat, pesilat harus memiliki dasar gerak dan gerak dasar pencak silat secara baik dan benar, diantaranya: sikap berdiri tegak, sikap berdiri kuda-kuda, sikap pasang, arah delapan penjuru mata angin, cara melangkah, dan pola langkah. Penguasaan kemampuan dasar gerak dan gerak dasar akan mempermudah pesilat dalam mempelajari teknik dasar pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, A.M. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: PPM FIK- UNY.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance. Dubuque. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Direktorat Olahraga Depdiknas. (2004) *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. PPKKO Ditjora, PSO Unesa.

- Gallahue, David L. (1966) *Development Physical Education for Today's Children*, 3rd Edition. Dubuque, Iowa: Brown and Bechmark.
- Januarino. 1989. Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat. Jakarta: Yayasan Setia Hati Terate.
- Lawther, John D., 1977. *The Learning and Performance of Physical Skills*, Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall, Inc.
- Magill, Richarda., 1980. *Motor Learning*, Concepts and Applications, Dubuque, Iowa : Brown Company Publisher.
- M. Atok Iskandar. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen P dan K.
- Moh Saleh. 1986. *Materi Pokok Beladiri dan Metodik*. Jakarta: Kurnia.
- PB IPSI. 2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: Humas PB IPSI.
- PERSILAT. 2001. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: PESAKA.
- Sage, George H., 1984. *Motor Control and Learning (A Behavioral Emphasis)*. Illinois : Human Kinetics Publishers. Inc Campaign.
- Schmidt, Richard A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Sharkey, BJ. (1986). *Sport Guide to Sport Physiology*, USA Human Kinetics:
- Singer, Robert N. (1980). *Motor Learning and Human Performance (An Application to Motor Skills and Movement Behaviors)*. New York : Macmillan Publishing Co. Inc.