

Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa)

Roshita Putri Romadona¹, Achmad Widodo¹, Heri Wahyudi¹, Awang Firmansyah¹

¹ Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Lidah Unesa Surabaya, 60213, Indonesia.

Korespondensi: roshitaputri27@gmail.com

(**Dikirim:** 15 Juni 2022 | **Direvisi:** 12 Juli 2022 | **Disetujui:** 14 Juli 2022)

ABSTRACT

Background: to find out the techniques that are often used in supporting the winning factor for the competition in the pencak silat sport category.

Methods: The method in this study uses a descriptive non-experimental design. Data collection using video analysis via the internet sourced from YouTube, by being analyzed by five people and conducting video validation and data validation.

Results: The results showed that the first video resulted in dominant kicks with a total of 12 kicks, the second video with a total of 6 kicks, the third video received a total of 11 kicks and in the fourth video a total of 8 kicks were obtained.

Conclusions: Sport is a good physical exercise to maintain health and improve physical fitness. Physical fitness is the body's ability to carry out daily activities without feeling fatigue. Physical fitness is a mandatory requirement that must be possessed by an athlete as the initial foundation in achieving an achievement. From the results of these data, it can be concluded that the technique that is often used by athletes and is a determining factor in the victory of athletes in the pencak silat sport category for international championships for different classes for adults is kicks.

Keywords: kick; technique; pencak silat; athlete; achievement

ABSTRAK

Latar Belakang: untuk mengetahui teknik yang sering digunakan dalam menunjang faktor kemenangan kejuaraan cabang olahraga pencak silat kategori tanding.

Metode: Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis deskriptif desain non eksperimen. Pengumpulan data menggunakan analisis video melalui internet yang bersumber dari youtube, dengan cara dianalisis oleh lima orang dan melakukan validasi video dan validasi data.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan video pertama menghasilkan dominan tendangan dengan total 12 tendangan, video kedua dengan total 6 tendangan, video ke-tiga mendapatkan total 11 tendangan dan pada video ke-empat memperoleh total 8 tendangan.

Kesimpulan: Olahraga adalah salah satu latihan fisik yang baik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani menjadi syarat wajib yang harus dimiliki oleh seorang atlet sebagai fondasi awal dalam menggapai suatu prestasi. Dari hasil data tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik yang sering digunakan oleh atlet dan menjadi faktor penentu kemenangan atlet cabang olahraga pencak silat kategori tanding kejuaraan Internasional kelas berbeda usia dewasa adalah tendangan.

Kata kunci: tendangan; teknik; atlet; pencak silat; prestasi

1. Latar belakang

Olahraga adalah salah satu latihan fisik yang baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan

kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas* (Pratiwi et al., 2018).

Olahraga juga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan sejak dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan (Pujianto, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, serta mampu melakukan aktifitas kembali pada keesokan harinya. Kebugaran jasmani menjadi syarat wajib yang harus dimiliki oleh seorang atlet sebagai fondasi awal dalam menggapai suatu prestasi (Hidayatulloh et al., 2018). Dalam mengembangkan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan adalah daya tahan, kekuatan, kelentukan, stamina, daya ledak otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Salah satu hal yang penting dalam kebugaran jasmani yang diperhatikan adalah daya tahan.

Komponen biomotorik daya tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani olahragawan (*athlete*). Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi. Kemampuan atlet pada saat pertandingan atau kompetisi dapat dipengaruhi salah satunya oleh kondisi fisik (Hambali et al., 2020).

Salah satu komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan ialah kekuatan otot, hal ini didasarkan pada tiga alasan yaitu : 1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, 2) kekuatan mempunyai peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, 3) dengan kekuatan atlet akan dapat berlari, melempar, atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dengan demikian dapat membantu stabilitas sendi-sendi (Setiowati, 2015).

Pencak silat merupakan salah satu jenis cabang olahraga seperti yang termasuk dalam olahraga beladiri (Suryadin et al., 2021). Hal tersebut dikarenakan adanya kata silat yang mengandung arti beladiri. Terdapat dua istilah komponen yang menunjuk pada kata pencak dan silat, yaitu satu pencak yang berarti seni pertunjukan dan silat yang berarti pertempuran dan beladiri (Ediyono & Widodo, 2019). Pendidikan jasmani di sekolah juga membahas materi tentang pencak silat. Dalam pencak silat ada banyak teknik yaitu memukul, menendang dan jatuhan. Berikut merupakan beberapa macam jenis pukulan yaitu pukulan lurus depan, pukulan dari bawah keatas, pukulan dari atas ke bawah dan pukulan samping. Untuk macam-macam tendangan yaitu ada tendangan lurus depan atau biasa disebut dengan tendangan (A), tendangan sabit biasa di sebut (C), tendangan jejag, tendangan putar, tendangan kuda, tendangan putar tendangan lurus samping (T) dan tendangan belakang. Sedangkan untuk jatuhan banyak sekali variasinya ada yang dibanting dan di serkel, serangan dalam serkel sendiri memiliki 2 jenis yaitu serkel depan dan serkel belakang. Ada juga teknik guntingan, yang banyak diminati oleh pesilat untuk menjatuhkan lawan.

Kondisi fisik seperti daya ledak, daya tahan, kekuatan dan kelincahan merupakan satu faktor penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat (Ihsan et al., 2018). Pada cabang olahraga beladiri seperti pencak silat, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, ketepatan, reaksi dan keseimbangan memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet (Hardiansyah, 2019). Di samping itu, dalam pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental agar bisa mengalahkan lawan (Maimun Nusufi, 2015).

Kemampuan otot untuk mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang bersumber dari pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama disebut daya tahan kekuatan, karena kekuatan terpacu pada kemampuan otot, maka ketahanan kekuatan sering disebut dengan ketahanan otot. Oleh karena itu, kekuatan dan daya tahan (*strength endurance*) sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat, terutama pada saat melakukan tendangan depan dalam sebuah permainan. Maka dari itu pada saat menggunakan tenaga dalam

tempo yang lama dalam pencak silat kemampuan daya tahan akan mampu menghindari mudah lelah, sehingga kemampuan menendang ke depan dapat dipertahankan hingga akhir permainan yang berarti penurunan fisik dapat dihindari. Mental merupakan sebuah cara berpikir atau konsep pemikiran manusia supaya dapat belajar dan merespon suatu hal, demi bisa meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga, seorang atlet harus memiliki mental yang tangguh agar ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat yang luar biasa, totalitas dalam bertanding dan berlatih, tidak mudah menyerah, mengontrol emosi, serta tidak membawa masalah pribadi kedalam olahraga. Taktik atau strategi juga merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam kemenangan suatu perlombaan. Contohnya seperti taktik bertahan bertujuan untuk menahan atau menghindari serangan lawan dengan cara melakukan hindaran atau pembelaan yaitu serangan balik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif dengan desain *non-eksperimen*. Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti mendapatkan data yang valid bertujuan untuk menggambarkan serta mengetahui tingkat kekurangan, kelebihan dan teknik dominan yang sering digunakan oleh atlet pencak silat tingkat Internasional usia dewasa yang kelasnya berbeda.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara :

- Analisis video melalui internet yang bersumber dari youtube.
- Video yang akan dianalisis diberikan terlebih dahulu kepada validator untuk dilakukannya validasi.
- Peneliti memulai menganalisis video yang sudah tervalidasi untuk mendapatkan data.
- Analisis penelitian dilakukan dengan cara mengamati video pertandingan pencak silat tingkat Internasional usia dewasa kelas berbeda, lalu mencatat hasil dari pengamatan tersebut, seperti halnya menjadi juri dalam suatu pertandingan yang sesungguhnya.
- Ada 5 orang yang meneliti video untuk menghindari *human error* dan hasil data yang diambil adalah data yang paling valid.
- Setelah itu, data diberikan kepada validator untuk dilakukannya validasi data.
- Data siap untuk diolah sebagai bahan penelitian.

Mengambil dokumen berupa 4 video pertandingan babak final kejuaraan Internasional kelas berbeda usia dewasa. Penelitian ini menggunakan video untuk dianalisis, analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memperoleh teknik yang sering digunakan pesilat dan menjadi faktor penentu kemenangan atlet kategori tanding.

3. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dari video pertandingan babak final kejuaraan pencak silat Internasional kelas berbeda usia dewasa, yang telah dilakukan dengan cara menganalisis 4 video pertandingan, dengan jumlah 5 orang analis. Peneliti memperoleh faktor penentu kemenangan atlet cabang olahraga pencak silat kategori tanding. Teknik yang dominan adalah tendangan. Teknik tendangan merupakan teknik yang paling sering digunakan daripada teknik pukulan dan jatuhan. Dari 4 pertandingan yang dianalisis, walau berbeda kelas yaitu kategori ringan, sedang dan berat teknik yang digunakan tidak jauh berbeda dan yang paling berpengaruh terhadap kemenangan adalah tendangan.

Tabel 1. Hasil analisis pertandingan pencak silat *Belgium Open Championship*. Kelas D putra dewasa, berat (60-65 Kg), tahun 2019.

| Nama Atlet | Teknik | Babak I | Babak II | Babak III | Total |
|----------------------|---------------|---------|----------|-----------|-------|
| Hazim Amzad (MAS) | Pukulan (1) | 3 | 4 | 3 | 10 |
| | Tendangan (2) | 2 | 2 | 2 | 12 |

| Nama Atlet | Teknik | Babak I | Babak II | Babak III | Total |
|-------------------------|---------------|---------|----------|-----------|-------|
| Hanifan Yudani (INA) | Jatuhan (3) | - | - | - | - |
| | Pukulan (1) | 1 | - | 1 | 2 |
| | Tendangan (2) | 4 | 2 | 6 | 24 |
| | Jatuhan (3) | - | 1 | 2 | 9 |

Pada tabel pertandingan *Belgium Open Championship* diatas didapatkan data dengan hasil kemenangan Hanifan Yudani dari sudut biru asal Indonesia dengan 2 pukulan, 12 tendangan dan 3 jatuhan. Melawan Hazim Amzad dari sudut merah asal Malaysia dengan 10 pukulan, 6 tendangan dan 0 jatuhan, setiap teknik pukulan yang masuk di kalikan 1 karena teknik ini memiliki poin 1. Teknik tendangan di kalikan 2 dan jatuhan di kalikan 3.

Tabel 2. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Hazim Amzad, Malaysia.

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 20 | 24 | 3 |
| Masuk | 6 | 10 | 0 |
| Jumlah % | 30% | 42% | 0% |

Dalam pertandingan ini, persentase pukulan atlet Hazim Amzad dari Malaysia sebesar 42%, persentase tendangan sebesar 30% dan persentase jatuhan sebesar 0%. Jadi teknik yang sering digunakan oleh atlet Hazim Amzad adalah pukulan dengan persentase 42%.

Tabel 3. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Hanifan Yudani, Indonesia.

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 19 | 6 | 6 |
| Masuk | 12 | 2 | 3 |
| Jumlah % | 63% | 33% | 50% |

Hanifan Yudani dari Indonesia, dalam pertandingan ini memperoleh persentase pukulan sebesar 33%, persentase tendangan sebesar 63% dan persentase jatuhan sebesar 50%. Jadi Hanifan Yudani, dalam pertandingan ini dominan menggunakan teknik tendangan dengan persentase sebesar 63%.

Tabel 4. Hasil analisis pertandingan pencak silat *World Championship*, kelas E putra dewasa, berat (65-70 Kg), tahun 2016.

| Nama Atlet | Teknik | Babak I | Babak II | Babak III | Total |
|----------------------------|---------------|---------|----------|-----------|-------|
| Al-Jufferi Jamari (MAS) | Pukulan (1) | 1 | 2 | 2 | 5 |
| | Tendangan (2) | 2 | 3 | 1 | 12 |
| | Jatuhan (3) | 1 | 1 | 4 | 18 |
| Komang Harik (INA) | Pukulan (1) | 2 | 1 | 1 | 4 |
| | Tendangan (2) | 3 | 4 | 5 | 24 |
| | jatuhan (3) | - | - | 1 | 3 |

Pada tabel diatas diperoleh hasil data kemenangan atlet Al-Jufferi Jamari dari Malaysia yang menempati sudut merah dengan total teknik pukulan masuk 5, teknik tendangan 6 dan teknik jatuhan 6 melawan atlet dari Indonesia yaitu Komang Harik memperoleh total teknik pukulan 4, tendangan 12 dan jatuhan 1. Setiap teknik pukulan yang masuk dikalikan 1, tendangan 2 dan jatuhan 3.

Tabel 5. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Al-Jufferi Jamari, Malaysia

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 32 | 12 | 12 |
| Masuk | 6 | 5 | 6 |
| Jumlah % | 19% | 42% | 50% |

Dapat dilihat dalam pertandingan ini Al-Jufferi Jamari atlet dari Malaysia memperoleh teknik pukulan 42%, teknik tendangan 19% dan teknik jatuhan 50%. Yang sering digunakan oleh atlet Al-Jufferi Jamari merupakan teknik jatuhan dengan persentase 50%.

Tabel 6. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Komang Harik, Indonesia.

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 48 | 16 | 4 |
| Masuk | 12 | 4 | 1 |
| Jumlah % | 26% | 25% | 25% |

Atlet Komang Harik asal Indonesia dalam pertandingan kali ini memperoleh persentase teknik pukulan 25%, teknik tendangan 26% dan teknik jatuhan 25%. Jadi teknik yang sering digunakan oleh atlet Komang Harik adalah tendangan dengan persentase 26%.

Tabel 7. Hasil analisis pertandingan pencak silat *World Championship*, kelas E putra dewasa, Berat (65-70 Kg), tahun 2018.

| Nama Atlet | Teknik | Babak I | Babak II | Babak III | Total |
|-----------------------------|---------------|---------|----------|-----------|-------|
| Rachel H. Lavvore (PHI) | Pukulan (1) | 2 | - | - | 2 |
| | Tendangan (2) | 1 | 3 | 4 | 16 |
| | Jatuhan (3) | - | - | - | - |
| Khoirudin Mustakim (INA) | Pukulan (1) | 1 | - | - | 1 |
| | Tendangan (2) | 4 | 3 | 4 | 22 |
| | Jatuhan (3) | 3 | - | - | 9 |

Pada tabel diatas di menangkan oleh atlet Khoirudin Mustakim dari sudut biru yang berasal dari Indonesia, diperoleh data hasil kemenangan dengan teknik pulukan masuk 1, teknik tendangan 11 dan teknik jatuhan 3 melawan Rachel H. Lavvore yang berasal dari Philipina memperoleh hasil teknik pukulan masuk 1, tendangan 8 dan jatuhan 0. Setiap pukulan yang masuk di kalikan dengan 1 poin, tendangan masuk dikalikan 2 dan jatuhan dikalikan dengan 3.

Tabel 8. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Rachel H. Lavvore, Philipina.

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 18 | 18 | 15 |
| Masuk | 8 | 2 | 0 |
| Jumlah % | 44% | 11% | 0% |

Teknik dari data diatas di dapatkan pukulan 11%, tendangan 44% dan taknik jatuhan 0%. Jadi teknik yang sering digunakan oleh atlet Rachel H. Lavvore asal Philipina adalah tendangan persentase 44%.

Tabel 9. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Khoirudin Mustakim, Indonesia.

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 30 | 5 | 6 |
| Masuk | 11 | 1 | 3 |
| Jumlah % | 37% | 20% | 50% |

Dalam pertandingan ini terlihat bahwa atlet Khoirudin Mustakim dari Indonesia memperoleh teknik pukulan 20%, teknik tendangan 37% dan teknik jatuhan 50%. Jadi teknik yang sering digunakan oleh atlet Khoirudin Mustakim adalah jatuhan dengan persentase 50%.

Tabel 10. Hasil analisis pertandingan pencak silat *Open Belgium*, kelas J putra dewasa, Berat (80-85 Kg), tahun 2018.

| Nama Atlet | Teknik | Babak I | Babak II | Babak III | Total |
|-------------------------|---------------|---------|----------|-----------|-------|
| Jordy Weessies (NLD) | Pukulan (1) | 1 | - | 2 | 3 |
| | Tendangan (2) | 2 | 2 | 3 | 14 |
| | Jatuhan (3) | - | - | 1 | 3 |
| Farhan Sheik (SGP) | Pukulan (1) | 1 | 1 | 4 | 6 |
| | Tendangan (2) | 4 | 2 | 2 | 16 |
| | Jatuhan (3) | - | - | 1 | 3 |

Pada tabel diatas diperoleh data dengan hasil kemenangan atlet Farhan Sheik yang berasal dari Singapura berada di sudut biru mendapatkan total teknik pukulan masuk 6, tendangan masuk 8 dan teknik jatuhan yang masuk adalah 1 melawan Jordy Weessies yang berasal dari Netherland memperoleh total teknik pukulan masuk 3, tendangan masuk 7 dan jatuhan masuk 1. Setiap pukulan yang masuk dikalikan dengan 1, tendangan masuk 2 dan jatuhan yang masuk 3.

Tabel 11. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Jordy Weessies, Netherland

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 19 | 16 | 4 |
| Masuk | 7 | 3 | 1 |
| Jumlah % | 37% | 19% | 25% |

Hasil yang didapatkan dalam pertandingan ini oleh atlet Jordy Weessies dari Netherland adalah teknik pukulan 19%, teknik tendangan 37% dan teknik jatuhan 25%. Jadi teknik yang sering digunakan oleh atlet Jordy Weessies adalah tendangan dengan persentase 37%.

Tabel 12. Hasil analisis seluruh teknik pertandingan Farhan Sheik, Singapura.

| | Tendangan | Pukulan | Jatuhan |
|-----------|-----------|---------|---------|
| Percobaan | 17 | 17 | 3 |
| Masuk | 8 | 6 | 1 |
| Jumlah % | 47% | 35% | 33% |

Terlihat bahwa Farhan Sheik atlet dari Singapura dalam pertandingan ini memperoleh teknik pukulan 35%, teknik tendangan 47% dan teknik jatuhan 33%. Jadi teknik yang sering digunakan oleh atlet Farhan Sheik adalah tendangan, dengan persentase 47%.

Tabel 13. Total teknik yang di lontarkan oleh atlet selama pertandingan.

| Nama | Pukulan Masuk | Tendangan Masuk | Jatuhan Masuk | Pukulan | Tendangan | Jatuhan |
|-----------------------|------------------|--------------------|------------------|---------|-----------|---------|
| Hasim Amzad | 10 | 6 | 0 | 24 | 20 | 3 |
| Hanifan Yudani | 2 | 12 | 3 | 6 | 19 | 6 |
| Al-Jufferi Jamari | 5 | 6 | 6 | 12 | 32 | 12 |
| Komang Harik | 4 | 12 | 1 | 16 | 48 | 4 |
| Khoirudin Mustakim | 1 | 11 | 3 | 5 | 30 | 6 |
| Rachel H. Lavvore | 2 | 8 | 0 | 18 | 18 | 15 |

| Nama | Pukulan Masuk | Tendangan Masuk | Jatuhannya Masuk | Pukulan | Tendangan | Jatuhannya |
|----------------|---------------|-----------------|------------------|---------|-----------|------------|
| Jordy Weessies | 3 | 7 | 1 | 16 | 19 | 4 |
| Farhan Sheik | 6 | 8 | 1 | 17 | 17 | 3 |

Dari data diatas menampilkan tabel dan grafik analisis pertandingan kejuaraan pencak silat kategori tanding tingkat Internasional kelas berbeda usia dewasa, dimana dari 4 sampel diatas di dapatkan hasil teknik yang tidak jauh berbeda dari atlet satu dengan atlet yang lainnya. Setiap pesilat punya ciri khas masing-masing untuk memenangkan pertandingan, namun dalam analisis data diatas di dapatkan hasil bahwa ada teknik khusus yang sering digunakan oleh pesilat dalam memenangkan pertandingan, serta dengan cepat mengumpulkan point. Dari total keseluruhan pukulan mendapatkan total 114 pukulan, tendangan sebanyak 203 tendangan dan jatuhnya sebanyak 53 jatuhnya. Dari total keseluruhan tendangan mendapatkan total yang paling banyak, berarti itu menandakan bahwasanya tendangan adalah teknik yang sering digunakan oleh atlet pencak silat.

4. Diskusi

Dalam dunia pencak silat dibagi kategori kelas yang berbeda, disesuaikan dengan ketentuan berat badan dan usia, setiap kelas terpaut jarak dengan berat 5 kg. Kelas A usia dewasa biasanya dengan berat 45-50 kg, kelas B dengan berat 50-55 kg, kelas C berat 55-60 kg dan seterusnya. Dalam pengelompokan data, peneliti membagi menjadi 3 kategori. Yaitu, kelas ringan A,B,C,D; Kelas sedang E,F,G dan Kelas berat H,I, sampai kelas bebas. Dari pengamatan data diatas di ketahui atlet dari semua kategori ringan, sedang maupun berat dominan menggunakan teknik tendangan. Berat badan sangat mempengaruhi ruang gerak seorang atlet pencak silat namun analisis membuktikan bahwa tendangan menjadi teknik prioritas yang dominan digunakan oleh semua kategori kelas yaitu ringan, sedang maupun berat.

Dengan melakukan analisis video kita bisa mengetahui teknik yang sering digunakan atlet pencak silat tingkat Internasional dalam kategori tanding. Dari 4 video yang dianalisis terdapat banyak teknik yang digunakan atlet dalam suatu pertandingan, namun ada beberapa teknik inti yang dominan digunakan atlet untuk mengumpulkan poin dengan cepat dan tepat, serta teknik yang menunjang faktor kemenangan dalam pertandingan.

Menurut Peraturan Pertandingan Pencak Silat hasil Munas IPSI XIII (2012 : 1) yang dikutip (Pratama, Rendra & Trilaksana, 2018)“Pertandingan pencak silat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah”. Salah satu kategori pertandingan pencak silat adalah kategori tanding. Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda dengan berat dan usia yang sudah di tentukan.

Pertandingan antara Hazim Amzad malaysia melawan Hanifan Yudani Indonesia di *Event Pencak Silat Belgium Open Championship, 2019*. Dimenangkan oleh Hanifan Yudani. Pada pertandingan ini Hanifan Yudani memperoleh 2 pukulan masuk, 12 tendangan masuk dan 3 jatuhnya masuk. Sedangkan Hazim Amzad mendapatkan 10 pukulan masuk, 6 tendangan masuk dan 3 percobaan namun tidak masuk. Sehingga, Hanifan Yudani memenangkan pertandingan tersebut. Setiap pukulan masuk dikalikan 1 sesuai dengan peraturan IPSI, tendangan dikalikan 2 dan jatuhnya dikalikan 3. Persentase pukulan Hanifan yudani sebesar 33%, tendangan 63% dan jatuhnya 50%. Sedangkan Hazim Amzad memiliki persentase pukulan sebesar 42%, tendangan 30% dan jatuhnya 0%. Persentase didapatkan dari teknik yang masuk di bagi total keseluruhan teknik dan dikali 100.

Pertandingan antara Al-Jufferi Jamari Malaysia melawan Komang Harik Indonesia di *event Pencak Silat World Championship, 2016*. Dimenangkan oleh Al-Jufferi Jamari. Pada pertandingan ini Al-Jufferi Jamari memperoleh 5 pukulan masuk, 6 tendangan masuk dan 6 jatuhnya masuk. Sedangkan Komang Harik memperoleh 4 pukulan masuk, 12 tendangan masuk dan 1 jatuhnya masuk. Sehingga, Al-Jufferi Jamari memenangkan pertandingan tersebut. Setiap pukulan masuk dikalikan 1 sesuai dengan peraturan IPSI, tendangan dikalikan 2 dan jatuhnya dikalikan 3. Persentase pukulan Al-Jufferi Jamari sebesar 42%, tendangan 19% dan jatuhnya 50%. Sedangkan

Komang Harik memiliki persentase pukulan sebesar 25%, tendangan 26% dan jatuhan 25%. Persentase didapatkan dari teknik yang masuk di bagi total keseluruhan teknik dan dikali 100.

Pertandingan antara Rachel H. Lavvore Philipina melawan Khoirudin Mustakim Indonesia di *event* Pencak Silat *World Championship*, 2018. Dimenangkan oleh Khoirudin Mustakim. Pada pertandingan ini Khoirudin Mustakim memperoleh 1 pukulan masuk, 11 tendangan masuk dan 3 jatuhan masuk. Sedangkan Rachel H. Lavvore mendapatkan 2 pukulan masuk, 8 tendangan masuk dan 0 jatuhan. Sehingga, Khoirudin Mustakim memenangkan pertandingan tersebut. Setiap pukulan masuk dikalikan 1 sesuai dengan peraturan IPSI, tendangan dikalikan 2 dan jatuhan dikalikan 3. Persentase pukulan Khoirudin Mustakim sebesar 20%, tendangan 37% dan jatuhan 50%. Sedangkan Rachel H. Lavvore memiliki persentase pukulan sebesar 11%, tendangan 44% dan jatuhan 0%. Persentase didapatkan dari teknik yang masuk di bagi total keseluruhan teknik dan dikali 100.

Pertandingan antara Jordy Weessies Nederland melawan Farhan Sheik Singapura di *event* Pencak Silat *Open Belgium*, 2018. Dimenangkan oleh Farhan Sheik. Pada pertandingan ini Farhan Sheik memperoleh 6 pukulan masuk, 8 tendangan masuk dan 1 jatuhan masuk. Sedangkan Jordy Weessies mendapatkan 3 pukulan masuk, 7 tendangan masuk dan 1 jatuhan. Sehingga, Farhan Sheik memenangkan pertandingan tersebut. Setiap pukulan masuk dikalikan 1 sesuai dengan peraturan IPSI, tendangan dikalikan 2 dan jatuhan dikalikan 3. Persentase pukulan Farhan Sheik sebesar 35%, tendangan 47% dan jatuhan 33%. Sedangkan Jordy Weessies memiliki persentase pukulan sebesar 19%, tendangan 37% dan jatuhan 25%. Persentase didapatkan dari teknik yang masuk di bagi total keseluruhan teknik dan dikali 100.

Menurut (ISWANTO & RIZANUL WAHYUDI, 2018) "IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) merupakan induk organisasi resmi pencak silat yang ada di KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia)". Sebelum IPSI di bentuk, di Indonesia sudah banyak sekali berdiri perguruan pencak silat yang ada untuk mengembangkan aliran dan melestarikan budaya pencak silat serta bersifat *egosentrisme* perguruan. Dengan di bentuknya IPSI saat ini perguruan dapat bertanding dibawah aturan yang sama dan sudah di sepakati.

Dalam dunia pencak silat dibagi kategori kelas yang berbeda, disesuaikan dengan ketentuan berat badan dan usia, setiap kelas usia dewasa terpaut jarak dengan berat 5 kg. Kelas A usia dewasa biasanya dengan berat 45-50 kg, kelas B dengan berat 50-55 kg, kelas C berat 55-60 dan seterusnya. Dalam pengelompokan data, peneliti membagi menjadi 3 kelas. Yaitu, kelas ringan D; Kelas sedang E dan Kelas berat I (kelas bebas). Dari pengamatan data diatas di ketahui atlet dari semua kategori ringan, sedang maupun berat dominan menggunakan teknik tendangan. Berat badan sangat mempengaruhi ruang gerak seorang atlet pencak silat namun analisis membuktikan bahwa tendangan menjadi teknik prioritas yang dominan digunakan oleh semua kategori kelas yaitu ringan, sedang maupun berat (bebas).

Kelas D Dewasa

Video 1 kelas D dewasa di menangkan oleh atlet Hanifan Yudani dari Indonesia menggunakan teknik pukulan yang masuk 2 dari total percobaan keseluruhan 6 kali dengan persentase 33%, teknik tendangan yang masuk 12 dari total 19 kali percobaan mendapatkan persentase 63% dan teknik jatuhan 0 yang masuk dengan 3 kali percobaan mendapatkan total persentase 0%. Persentase tersebut didapatkan dari jumlah teknik yang masuk dibagi total percobaan keseluruhan dan dikali 100. Jadi, pada kategori kelas D dewasa teknik yang paling dominan digunakan oleh atlet Hanifan Yudani adalah teknik tendangan yaitu tendangan sabit (C) dan tendangan depan (A).

Kelas E Dewasa

Video 2 kelas E dewasa di menangkan oleh Al-Jufferi Jamari dari Malaysia. Total teknik keseluruhan percobaan pukulan sebanyak 12 dan 5 yang masuk memiliki persentase 42%, teknik tendangan 32 kali percobaan dan yang masuk adalah 6 dengan persentase 19% dan yang terakhir adalah teknik jatuhan dengan total percobaan

12 kali dan berhasil masuk 6 mendapatkan persentase 50%. Jadi, dalam kategori kelas E dewasa teknik yang dominan digunakan oleh pesilat Al-Jufferi Jamari adalah teknik jatuhan, yaitu bantingan.

Video 3 kelas E dewasa di menangkan oleh Khoirudin Mustakim dari Indonesia. Total teknik keseluruhan percobaan pukulan sebanyak 5 kali dan 1 pukulan yang masuk memiliki persentase 20%, teknik tendangan 30 kali percobaan dan yang masuk adalah 11 dengan persentase 37%, yang terakhir adalah teknik jatuhan dengan total percobaan 6 kali dan berhasil masuk 3 kali jatuhan mendapatkan persentase 50%. Jadi, dalam kategori kelas E dewasa teknik yang dominan digunakan oleh pesilat Khoirudin Mustakim adalah teknik tendangan yaitu tendangan sabit (C) dan tendangan depan (A).

Kelas J Dewasa (Kelas Bebas)

Video 4 kelas J dewasa di menangkan oleh Farhan Sheik dari Singapura, melakukan percobaan pukulan sebanyak 17 kali dan berhasil masuk 6 kali serangan dengan total persentase 35%, teknik tendangan keseluruhan berjumlah 17 dan berhasil masuk 8 kali serangan mendapatkan persentase 47% dan yang terakhir adalah teknik jatuhan dilakukan sebanyak 3 kali berhasil masuk 1 kali serangan, mendapatkan persentase 33%. Maka dapat di simpulkan bahwa kategori kelas bebas juga menggunakan teknik tendangan sebagai teknik dominan, teknik tendangan depan (A) dan sabit (C).

Menurut Awan Hariono (2006:72) yang dikutip dalam jurnal (Manopo et al., 2021) serangan dalam pertandingan pencak silat, pada prinsipnya adalah melakukan gerakan pukulan atau tendangan pada sasaran yang ditentukan. Teknik belaun dalam pencak silat pada prinsipnya adalah melakukan hindaran, elakan ataupun tangkapan terhadap serangan musuh untuk melakukan balasan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan pencak silat terdiri dari unsur belaun dan serangan. Jadi teknik serangan yang efektif dan paling sering digunakan oleh atlet pencak silat kategori tanding adalah tendangan.

5. Kesimpulan dan Saran

Tendangan adalah teknik yang paling dominan dibandingkan dengan teknik pukulan maupun teknik jatuhan, teknik tendangan merupakan teknik yang paling berpengaruh terhadap faktor kemenangan suatu pertandingan dalam cabang olahraga pencak silat kategori tanding. Tendangan menjadi teknik yang paling di minati dan dinilai efektif untuk pertandingan dari ketegori kelas ringan, sedang maupun berat. Berdasarkan pengalaman di lapangan dan analisis video diatas, teknik tendangan dapat diatur jarak tembaknya saat menyerang lawan. Tendangan juga mempunyai nilai yang lebih tinggi dari teknik pukulan. Walaupun jatuhan nilainya lebih tinggi dari pada tendangan namun teknik ini terbilang susah untuk dilakukan dan mendapatkan poin masuk, teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang efektif untuk memperoleh dan mengumpulkan nilai nilai.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, peneliti akan menyampaikan beberapa saran yaitu : Gerakan atau teknik pencak silat sangat banyak, dalam penelitian ini peneliti hanya menganalisis tendangan dan beberapa teknik inti dalam 4 pertandingan. Perlu adanya penelitian serupa agar teknik yang lain dapat dianalisis. Perlu dilakukan penelitian dengan individu yang sama, agar dapat hasil yang kongkrit dari orang atau individu yang sama.

6. Daftar Pustaka

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | *Panggung*. *Panggung*, 29(3), 300–313.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Hardiansyah, S. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Menssana*, 1(2), 61–67.

- Hidayatulloh, D. T., Asmawi, M., & Sujiono, B. (2018). Model Latihan Berbasis Permainan Meningkatkan Daya Tahan Cardiorespiratory Atlet Pencak Silat Usia SMP. *Journal Sport Area*, 3(2), 131. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1947](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1947)
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sioteknologi*, 17(1), 124–131. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.12>
- ISWANTO, T., & RIZANUL WAHYUDI, A. (2018). Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas Ipsi Tahun 2012 (Studi Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8.
- Maimun Nusufi. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Manopo, E. B., Mandagi, H. S., & Sunkudon, D. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Keterampilan Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1017>
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12073
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Setiowati, F. B. & A. (2015). Unsur Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keseimbangan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 31–36.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri. *Journal RESPECS*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1270>