

ABSTRAK

PELATIHAN PEREGANGAN PASIF AKTIF DALAM CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Listra Onias Missa^{1*}, Dr. James Klemen Lika², Agustinus Jacob Nafie³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
Email. Listramissa22@gmail.com

Latar belakang: Tendangan sabit merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan.

Tujuan penelitian di lakukan untuk mengetahui Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana. Salah satu teknik dasar dalam pencak silat adalah tendangan sabit. Tendangan sabit yaitu Teknik tendangan yang lintasannya dari luar ke dalam dan menggunakan alat penyasar punggung kaki.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode tes dan pengukuran dan sampel sebanyak 10 orang siswa PSHT ranting Undana. Teknik pengumpulan datanya yaitu dengan pengambilan video 2 sisi yaitu kiri, kanan, siswa PSHT setelah itu dianalisis serta kebenaran gerak dari penilaian video tersebut.

Hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan 10 sampel di antaranya Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis gerak teknik dasar tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati Terate (PSHT) di kota kupang ranting Undana menunjukkan bahwa pada tabel 3. Berdasarkan hasil peneitian keterampilan dasar tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati Terate (PSHT) di kota kupang ranting Undana berkatagori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 40%. Pada hasil pe nelitian total keseluruhan yang berkategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 50%, berkategori baik sebanyak cukup 1 orang dengan persentase 10%, kurang dan sangat kurang sebanyak 0 %.

Kata kunci: Pencak Silat, Tendangan, Sabit, Analisis.

ABSTRACT

ACTIVE PASSIVE STRETCHING TRAINING IN THE SPORT BRANCH OF PENCAK SILAT

Listra Onias Missa^{1*}, Dr. James Klemen Lika², Agustinus Jacob Nafie³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
Email. Listramissa22@gmail.com

Background: The sickle kick is one of the movement techniques in pencak silat sports that has high value and is one of the techniques that is often used in competitions.

The aim of the research was to determine the movement analysis of basic crescent kick techniques in Pencak Silat for the Faithful Heart of Terate (PSHT) Brotherhood students in Kupang City, Ranting Undana. One of the basic techniques in pencak silat is the sickle kick. The sickle kick is a kick technique that moves from the outside to the inside and uses a targeting device on the instep.

Research Method: This research used a qualitative descriptive research design, with test and measurement methods and a sample of 10 Undana branch PSHT 3students. The data collection technique is by taking two-sided videos, namely left, right, PSHT students, after which they are analyzed and the correctness of the movements from the video is assessed.

These results and discussion show that from a total of 10 samples, based on the results of research on the analysis of the basic techniques of crescent kicks among pencak silat students from the Terate Faithful Brotherhood (PSHT) in the city of Kupang, Undana twigs shows that in table 3. Based on the results of research on basic kick skills There were 5 students from the Pencak Silat Brotherhood Faithful Heart of Terate (PSHT) in the city of Kupang Undana Branch in the good category with a percentage of 40%. In the total research results, there were 4 people in the very good category with a percentage of 50%, 1 person in the good category with a percentage of 10%, poor and very poor with a percentage of 0%.

Keywords: Pencak Silat, Kick, Scythe, Analysis.