

ABSTRAK

METODE LATIHAN TEKNIK GUNTINGAN DEPAN PADA SISWA PSHT RANTIING MAKTIHAN

Hermaan Y. J. Nahak^{1*}, Ramona M. Mae², Alventur Baun³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. jeffrynahak06@gmail.com

Latar belakang: Gerak dasar pencak silat merupakan gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang memiliki aspek sebagai kesatuan, yaitu aspek mental, spritual, beladiri, olahraga, dan seni budaya. Teknik guntingan merupakan cara menjatukan lawan dengan cara menjepit kedua tungkai kaki dan sasaran pinggang atau tungkai lawan sehingga lawan kehilangan keseimbangan sehingga jatuh.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui metode latihan teknik guntingan depan pada siswa PSHT Ranting Maktihan.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Prinsip latihan pada organisasi bela diri PSHT merupakan unsur paling mendasar dalam meningkatkan kualitas setiap siswa yang berlatih. Teknik guntingan dilaksanakan dari tahapan awalan atau sikap pasang, tahapan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Latihan guntingan depan yang digunakan bagi siswa PSHT ranting Maktihan menggunakan metode latihan tahap bertahap hingga siswa menguasai teknik guntingan depan.

Simpulan: Penguasaan akan teknik guntingan depan dalam PSHT haruslah melalui tahapan sikap awal, pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Siswa PSHT haruslah menguasai teknik tersebut secara bertahap, sebab gerakan tersebut haruslah dilaksanakan secara cepat dan tepat.

Katakunci: *Metode latihan; teknik guntingan depan*

ABSTRACT

METODE LATIHAN TEKNIK GUNTINGAN DEPAN PADA SISWA PSHT RANTING MAKTIHAN

Hermaan Y. J. Nahak^{1*}, Ramona M. Mae², Alventur Baun³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. jefrynahak06@gmail.com

Background: The basic movement of pencak silat is a planned, directed, coordinated and controlled movement that has aspects as a unit, namely mental, spiritual, martial, sports and cultural aspects. The clipping technique is a way of bringing the opponent down by pinching both legs and the opponent's waist or leg target so that the opponent loses balance and falls.

Research objective: This study aims to determine the method of practicing the front scissor technique for PSHT students at the Maktihan branch.

Research method: This study uses a qualitative descriptive approach with data collection techniques of observation, interviews and documentation.

Result and discussion: The principle of training in the PSHT martial arts organization is the most basic element in improving the quality of every student who practices. The cutting technique is carried out from the initial stage or pairs of attitudes, stages of implementation and advanced movements. The front clipping exercise used for Maktihan Branch PSHT students uses a step-by-step training method until students master the front clipping technique.

Conclusion: Mastery of the front cutting technique in PSHT must go through the stages of initial attitude, implementation and follow-up movements. PSHT students must master the technique gradually, because the movement must be carried out quickly and precisely.

Keyword: *Exercise method; front cutting technique*