

ABSTRAK

Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Perisai Diri Ranting Walikota Kupang

Julius Jerianus Gumar¹, Agustinus Jacob Nafie, S.P.d, M.Or², Alventur Baun, S.Pd., M.Pd³, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email, jerigumar03@gmail.com

Latar belakang : Dalam olahraga pencak silat terdapat pola latihan tendangan sabit. Hal ini penting dalam latihan agar latihan terfokus dan tidak memakan waktu dikarenakan pola latihan yang efektif dan sistematis. Masalah yang sering ada terutama di ranting Walikota Kupang yakni belum diketahuinya pola latihan teknik tendangan sabit yang sistematis sehingga memakan banyak waktu dengan perubahan yang kurang signifikan.

Tujuan penelitian : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat perisai diri Walikota kupang.

Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif, pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, serta analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian dan pembahasan : Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa tidak ada penggunaan pola latihan pliometrik split squad jump, box jump dan latihan tendangan sabit menggunakan media karet dikarenakan belum diketahuinya pola latihan. Setelah dilakukan penerapan Pola latihan teknik tendangan sabit agar latihan terfokus karna latihan ini dapat mempengaruhi kekuatan dan kecepatan tendangan sabit, serta waktu latihan yang efektif cepat sehingga para atlet lebih dapat menyiapkan diri untuk menghadapi turnamen yang akan datang.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa ranting Walikota Kupang membutuhkan pola latihan teknik tendangan sabit yang sistematis dan efektif agar atlet bisa lebih cepat berkembang dan meningkatkan kualitas tendangan sabit dalam waktu yang lebih efisien

Kata kunci : *Pola latihan teknik, tendangan sabit, Atlet, pencak silat.*

ABSTRAC

Pencak Silat Crescent Kick Technique Training Pattern, Self-shield, Kupang Mayor Branch

Julius Jerianus Gumar¹, Agustinus Jacob Nafie, S.P.d, M.Or², Alventur Baun, S.Pd., M.Pd³, Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
email, jerigumar03@gmail.com

Background: In pencak silat, there is a crescent kick training pattern. This pattern is crucial for focused training and reduces wasted time thanks to an effective and systematic training pattern. A common problem, especially in the Kupang Mayor's pencak silat branch, is the lack of a systematic crescent kick training pattern, resulting in excessive time wastage without significant improvement.

Research Objective: This study aims to determine the training pattern for the crescent kick technique used in the Kupang Mayor's self-protection Pencak Silat.

Research Method: The research method used in this study is qualitative with descriptive qualitative research type, data collection through observation, interviews and documentation, and data analysis used is data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions.

Research Results and Discussion: The results of this study found that there was no use of plyometric training patterns for split squad jumps, box jumps, and sickle kicks using rubber media due to the lack of understanding of the training patterns. After the application of the sickle kick technique training pattern, the training was focused because this training can affect the power and speed of the sickle kick, as well as effective training time quickly so that athletes can better prepare themselves for the upcoming tournament.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that the Kupang Mayor's branch requires a systematic and effective crescent kick training pattern so that athletes can develop more quickly and improve the quality of their crescent kicks in a more efficient time.

Keywords: *Technical training pattern, crescent kick, athletes, martial arts.*