

ABSTRAK

TINJUAN MODEL LATIHAN PUKULAN GARUDA BAGI SISWA DI PERGURUAN PENCAK SILAT PERISAI DIRI

Aswin Irianto Ngaji*, Ramona.M. Mae², Isak Riwu Rohi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email: aswiniriantongaji@gmail.com

Latar belakang: Pukulan Garuda dalam pencak silat perisai diri harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan hindaran. Oleh karena itu seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik-teknik dasar pencak silat saja tetapi juga power, serta memperhatikan jarak jangkauan seorang siswa selain itu masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecepatan pukulan garuda antara satu dengan yang lainya seperti saling berkaitan.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau model latihan pukulan garuda yang diterapkan pada siswa di perguruan Pencak Silat Perisai Diri serta mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya dalam mendukung proses pembelajaran teknik dasar.

Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui observasi kegiatan latihan, wawancara dengan pelatih dan siswa, serta studi dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan pukulan Garuda yang diterapkan meliputi latihan teknik dasar secara bertahap, latihan berpasangan, latihan pengulangan (drill), serta simulasi aplikasi dalam situasi pertahanan diri. Model latihan tersebut mampu meningkatkan pemahaman teknik, koordinasi gerak, dan kepercayaan diri siswa. Namun, masih ditemukan beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan individu siswa, keterbatasan waktu latihan, dan kurangnya variasi metode pembelajaran pada beberapa sesi latihan.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan Garuda di Perguruan Pencak Silat Perisai Diri telah berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan variasi latihan yang lebih inovatif dan struktural untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil latihan siswa.

Kata kunci: *Pukulan Garuda, Model Latihan, Perisai Diri, Pencak Silat, Siswa.*

ABSTRACT

An Overview of the Garuda Punch Training Model for Students at the Perisai Diri Martial Arts School.

Aswin Irianto Ngaji*, Ramona.M. Mae², Isak Riwu Rohi³

1,2,3Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email: aswiniriantongaji@gmail.com

Background: The Garuda punch in Perisai Diri pencak silat must be done with force, along with the ability to reach the target so that the opponent finds it difficult to block or avoid it. Therefore, a pencak silat coach is basically required not only to provide training in basic pencak silat techniques but also in power, as well as to consider a student's reach. In addition, there are many other factors that influence the speed of the Garuda punch from one person to another, and they seem to be interrelated.

Research Objective: This study aims to examine the Garuda punch training model applied to students at the Perisai Diri Pencak Silat school and to identify its strengths and weaknesses in supporting the learning process of basic techniques.

Research Method: The research method used is descriptive research with a qualitative approach. Data were obtained through observation of training activities, interviews with coaches and students, and document studies.

Results and Discussion: The results of the study indicate that the Garuda punch training model implemented includes step-by-step basic technique training, paired training, repetition (drill) training, and simulations of its application in self-defense situations. This training model was able to improve students' understanding of techniques, motor coordination, and self-confidence. However, several obstacles were still encountered, such as differences in individual student abilities, limited training time, and a lack of variety in learning methods across training sessions.

Keywords: Garuda Punch, Training Model, Perisai Diri, Pencak Silat, Students.