



MENINGKATKAN TEKNIK EGOS SABIT MENGGUNAKAN METODE BAGIAN PADA PPS SATRIA MUDA INDONESIA

Abdurrauf Abdul Karim ¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Hermon Timika, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima November 2020

Disetujui November 2020

Dipublikasikan Desember
2020

Keywords:

Egos Sabit, Technique

Abstract

This study aims to improve the sickle egos technique with a speed approach at the Indonesian Satria Muda PPS Training Unit at SMP Barunawati II Tanjung Priok, North Jakarta. This research was conducted in April at the Barunawati II Middle School training unit. The subjects who were the subjects of this study were students or athletes of the PPS Satria Muda Indonesia martial arts training unit at SMP Barunawati II Tanjung Priok, North Jakarta. The method used in this research is descriptive research method with Classroom Action Research, namely by giving special treatment to athletes to improve the sickle egos technique with a speed approach at the Pencak Silat College. The indicators measured in this study are: preparation movement, implementation movement, follow-up movement. Based on the results of the research, it can be concluded that: with action research and using the method of partially training, it can improve the sickle egos technique with a speed approach at PPS Satria Muda Indonesia Training Unit SMP Barunawati II Tanjung Priok North Jakarta. With two cycles of action research. From the success rate of students on the initial test amounted to 3 or 15%, then after being trained by the part-by-part method in cycle I the students succeeded in amounting to 14 or 70%, and because they did not reach the target, it was continued until cycle II where in cycle II the success of students achieved 18 people or 90% complete

© 2020 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author: Abdurrauf Abdul Karim

Abdurrauf Abdul Karim

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Hermon Timika

Email: raufalting2@gmail.com

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah olahraga seni bela diri yang diturunkan atau di warisi oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan seni bela diri yang berakar dari bangsa melayu sebagai ilmu membela diri. Lebih terinci, dengan etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang terhampar di

kepulauan yang meliputi Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Filipina, dan beberapa kepulauan kecil yang berdekatan di kepulauan tersebut. Nenek moyang kita telah mempunyai peradaban yang tinggi, sehingga dapat berkembang menjadi rumpun bangsa yang maju. Daerah-daerah dan pulau-pulau yang dihuni berkembang menjadi masyarakat dengan tata pemerintahan dan kehidupan yang teratur. Tata pembelaan diri di zaman tersebut yang terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan berkelompok.

Pencak silat pada zaman dahulu digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh atau pun berburu guna mendapatkan makanan yang kemudian berkembang pada masa penjajahan, dimana pencak silat dilarang dan dibatasi perkembangannya oleh pemerintah Belanda. Karena dianggap akan menimbulkan pemberontakan, sedangkan dalam pemerintahan Jepang diperbolehkan berkembang karena pemerintahan Jepang mempunyai kepentingan atas pencak silat yaitu untuk membantu Jepang melawan sekutu dan yang lainnya.

Para ahli pembelaan diri dan pendekar mendapat tempat yang tinggi dimasyarakat. Begitu pula para empu yang membuat senjata pribadi yang ampuh seperti keris, tombak dan senjata khusus. Pasukan yang kuat di zaman Kerajaan Sriwijaya dan Majapahit serta kerajaan lainnya pada masa itu terdiri dari prajurit-prajurit yang mempunyai keterampilan pembelaan diri individual yang tinggi. Pemupukan jiwa keprajuritan dan kesatriaian selalu diberikan untuk mencapai keunggulan dalam ilmu pembelaan diri. Untuk menjadi prajurit atau pendekar diperlukan syarat-syarat dan latihan yang mendalam di bawah bimbingan seorang guru. Pada masa perkembangan agama Islam ilmu pembelaan diri dipupuk bersama ajaran kerohanian. Sehingga basis-basis agama Islam terkenal dengan ketinggian ilmu bela dirinya. Jelaslah, bahwa sejak zaman sebelum penjajahan Belanda kita telah mempunyai sistem pembelaan diri yang sesuai dengan sifat dan pembawaan bangsa Indonesia.

Pencak silat sebagai olahraga umum, walaupun unsur-unsur serta aspek-aspeknya yang terdapat dalam Pencak Silat tidak dapat dipisah-pisahkan, tetapi pembinaan pada jalur-jalur masing-masing dapat dilakukan. Ditinjau dari segi olahraga kiranya Pencak Silat mempunyai unsur yang dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha dapat memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Gerakan Pencak Silat dapat dilakukan oleh laki-laki atau wanita, anak-anak maupun orang tua atau dewasa, secara perorangan atau kelompok.

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga & pertandingan (*Championship*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan Kejuaraan Tingkat Nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya di kalangan Pencak Silat. Dengan kesadaran para pendekar dan pembina Pencak Silat serta usaha yang terus menerus maka sekarang ini program pertandingan olahraga merupakan bagian yang penting dalam pembinaan Pencak Silat pada umumnya. Sementara ini Pencak Silat telah disebarluaskan di negara-negara Belanda, Belgia, Luxemburg, Perancis, Inggris, Denmark, Jerman Barat, Suriname, Amerika Serikat, Australia, Selandia Baru.

Namun dalam pencak silat, seorang pesilat diharapkan tidak hanya menguasai beladiri, seni dan olahraganya saja melainkan ketiga unsur tersebut harus di dasari oleh mental spiritual yang baik, dan ada dua aspek yang mempengaruhi dalam olahraga beladiri ini yaitu aspek mental dan fisik. Dua aspek tersebut merupakan syarat utama agar pesilat dapat berprestasi maksimal, dan diantara keduanya, aspek fisik lah yang paling mendukung karena dengan fisik yang bagus seorang pesilat dapat lebih percaya diri dalam menghadapi event pertandingan. Untuk membentuk fisik yang baik bagi para pesilat maka diperlukan suatu proses latihan.

Selain itu pelatih juga harus menguasai berbagai teknik, baik itu teknik dasar maupun teknik lanjutan. Adapun tehnik dalam pencak silat yaitu : (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) langkah; (4) teknik belaan; (5) teknik serangan; (6) Redaman; (7) teknik jatuhan; (8) teknik tangkapan; (9) teknik bantingan; (10) teknik pertahanan terhadap bantingan. Teknik-teknik diatas memiliki berbagai tingkat kesulitan yang berbeda-beda dan dapat di rangkai menjadi tehnik lanjutan. Teknik lanjutan pun bervariasi sebagai contoh yang biasa dipergunakan pada saat pertandingan dan mempunyai poin tinggi yaitu tehnik egos sabit. Egos sabit merupakan teknik bertahan terhadap serangan lawan yang menghasilkan point dengan cara menunggu lawan menyerang lalu dengan cepat melakukan egos kemudian dikeluarkannya tendangan sabit sebelum lawan dengan sempurna mengeluarkan tendangannya, egos sabit itu sendiri merupakan hindaran egos yang kemudian di ikuti dengan serangan tendangan sabit.

Pertandingan pencak silat dengan *event* pertandingan yang sudah besar, teknik seperti egos sabit tersebut tidak jarang digunakan oleh atlet untuk memperoleh poin, atlet yang mempunyai teknik dasar dan kemampuan keterampilan gerak egos sabit dengan benar, cepat dan pergerakan yang tepat, maka akan secara mudah untuk mendapatkan poin. Namun berdasarkan pengamatan dilapangan para siswa sekolah menengah pertama masih memiliki tingkat kesulitan untuk melakukan teknik egos sabit dengan benar, rata-rata siswa melakukan kesalahan dalam hindaran yang kurang tepat, pergantian kaki yang kurang baik, posisi badan yang tidak seimbang dan tidak menggunakan kecepatan sehingga egos sabit yang dilakukakan tidak sesuai dengan yang diajarkan.

Atas dasar tersebut peneliti ingin memecahkan masalah yang ada. Mengingat betapa pentingnya teknik dasar sebagai penunjang teknik-teknik lainnya. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan keterampilan egos sabit dengan pendekatan kecepatan. Peneliti akan menggunakan metode latihan bagian perbagian. Dengan metode latihan bagian perbagian akan lebih mudah di serap dan di ikuti oleh atlet khususnya pra remaja. Deskripsi diatas menjadi alasan bagi penulis untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan keterampilan dasar egos sabit dengan pendekatan kecepatan menggunakan metode bagian perbagian di klub Persatuan Pencak Silat (PPS) Satria Muda Indonesia (SMI) unit SMP Barunawati II

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang di kembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat di dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karna dilakukan oleh pelatih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

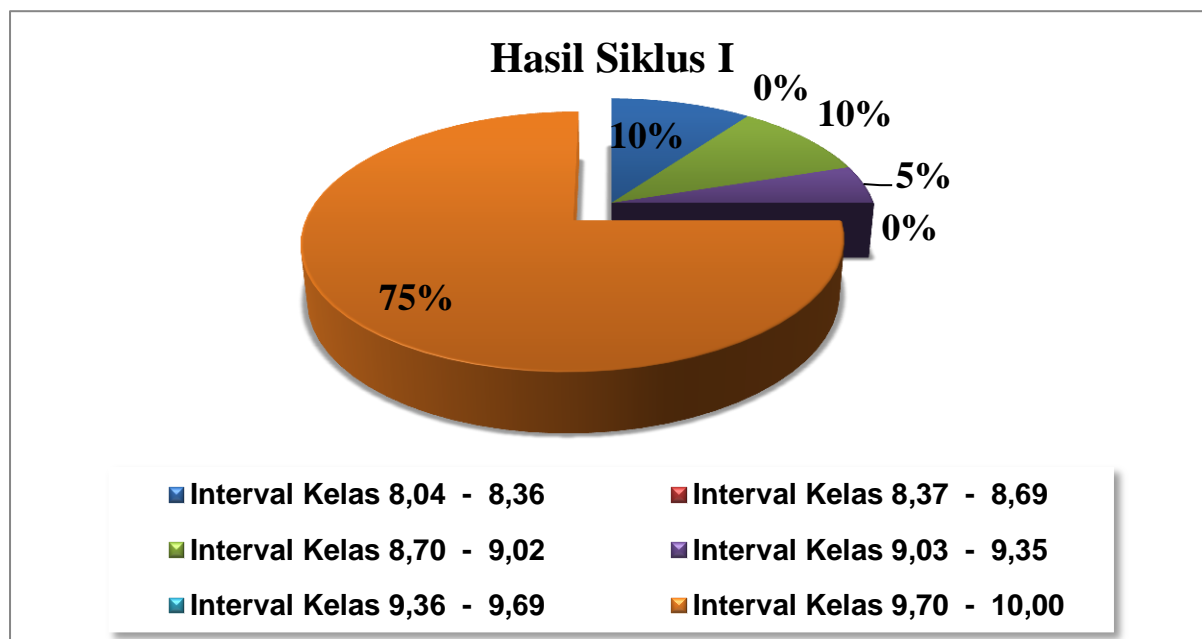
Kondisi siswa sebelum melakukan latihan dapat kita ketahui dengan di adakan tes awal. Dari hasil tes awal yang sudah dilakukan maka ada 3 siswa atau 15% dengan nilai 10 yang dinyatakan berhasil. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka prosentase keberhasilan siswa sebesar 70%, yakni siswa yang berhasil sebanyak 14 siswa dengan nilai 10. Hasil tindakan siklus I tersebut kemudian dianalisis oleh peneliti dan kolaborator untuk perencanaan tindakan siklus II. Setelah dilakukan tindakan siklus II maka prosentase keberhasilan siswa sebesar 90%, dengan berhasilnya 18 siswa mendapat nilai 10. Maka dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan teknik hindaran egos sabit dengan pendekatan kecepatan menggunakan metode bagian perbagian.

Hasil Penelitian Siklus I

Tabel 1 Distribusi Hasil tes Siklus I Egos Sabit

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	0	0
2	6,51 - 7,00	0	0
3	7,01 - 7,50	0	0
4	7,51 - 8,00	2	10
5	8,01 - 8,50	1	5
6	8,51 - 9,00	2	10
7	9,01 - 9,50	1	5
8	9,51 - 10,00	14	70
JUMLAH		20	100

Berdasarkan data tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa 14 orang siswa mendapat rentang nilai 9,51 - 10,00 atau 70% dari jumlah seluruh siswa. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tes awal. Namun ada siswa yang belum dinyatakan berhasil yakni 1 siswa yang berada pada rentang 9,01 - 9,50 atau 5%, serta 2 siswa berada pada rentang 8,51 - 9,00 atau 10%, 1 siswa berada di rentang 8,01 - 8,50 atau 5%, dan 2 siswa berada pada rentang 7,51 - 8,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan keterampilan teknik hindaran egos sabit pada siswa Pencak Silat PPS SMI Unit latihan SMP Barunawaty II Jakarta Utara dari nilai rata-rata tes awal 7,76 dan siswa yang berhasil hanya 3 siswa menjadi rata-rata 9,59 dalam siklus I dan siswa yang berhasil menjadi 14 siswa. Namun target yang ditetapkan oleh peneliti belum dapat dicapai dalam siklus I ini. Dan Hasil tes siklus I kemampuan keterampilan teknik egos sabit siswa Pencak Silat PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawaty II Jakarta Utara dapat dilihat pada Diagram sebagai berikut :



Gambar 1 Diagram Pie Hasil Tes Siklus I Teknik Hindaran Egos Sabit

Berdasarkan hasil tes pada siklus I peneliti dan kolaborator menyimpulkan pada siklus I siswa mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan.

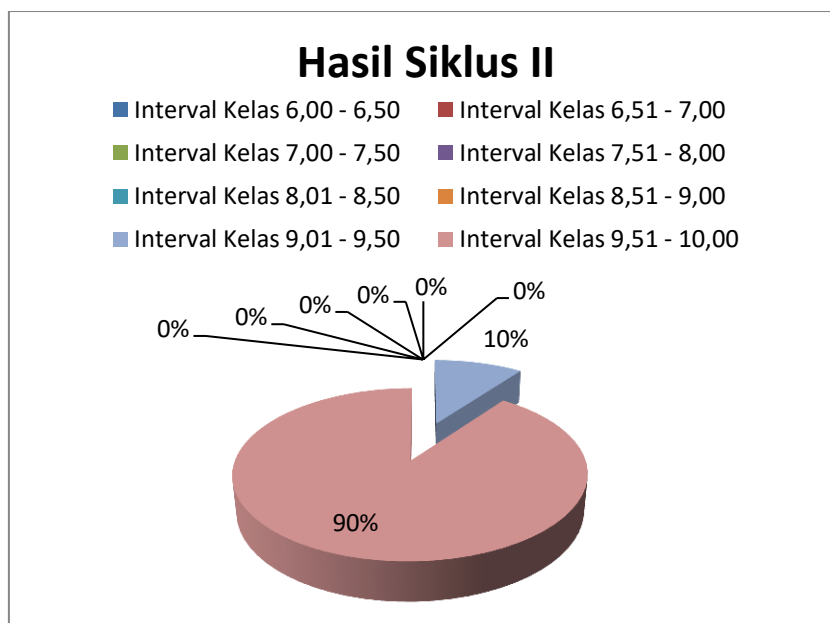
Hasil Penilaian Siklus II

Pada siklus II dilaksanakan latihan teknik tendangan sabit dengan model latihan penempatan kaki tumpu dan sasaran, maka di peroleh hasil tes dari tindakan siklus II siswa Pencak Silat Perguruan Silat Nasional Perisai Putih di SMA Negeri 58 Jakarta dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Hasil tes siklus II Egos Sabit

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	0	0
2	6,51 - 7,00	0	0
3	7,01 - 7,50	0	0
4	7,51 - 8,00	0	0
5	8,01 - 8,50	0	0
6	8,51 - 9,00	0	0
7	9,01 - 9,50	2	10
8	9,51 - 10,00	18	90
JUMLAH		20	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 18 siswa dinyatakan berhasil serta masuk kerentang 9,51 - 10,00 atau 90%, Namun masih ada 2 siswa yang masuk kerentang 9,01 - 9,50 atau 10%. Maka peneliti dan kolaborator menyimpulkan bahwa 90% siswa telah berhasil dalam upaya peningkatan keterampilan teknik egos sabit Pencak Silat. Prosentase tersebut merupakan target dari peneliti dalam penelitian ini. Dikarenakan permasalahan telah terjawab maka dengan demikian peneliti dan kolaborator sepakat untuk memberhentikan penelitian sampai disiklus II ini saja. Hasil tes siklus II dalam angka peningkatan kemampuan keterampilan teknik hindaran egos sabit siswa PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawaty II Jakarta Utara dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram Pie hasil tes siklus II teknik hindaran egos sabit

Dengan demikian dari hasil penilaian siklus II telah terjadi peningkatan dari 70% menjadi 90% pada tindakan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa latihan peningkatan tehnik hindaran egos sabit dengan pendekatan kecepatan menggunakan metode bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan tehnik egos sabit.

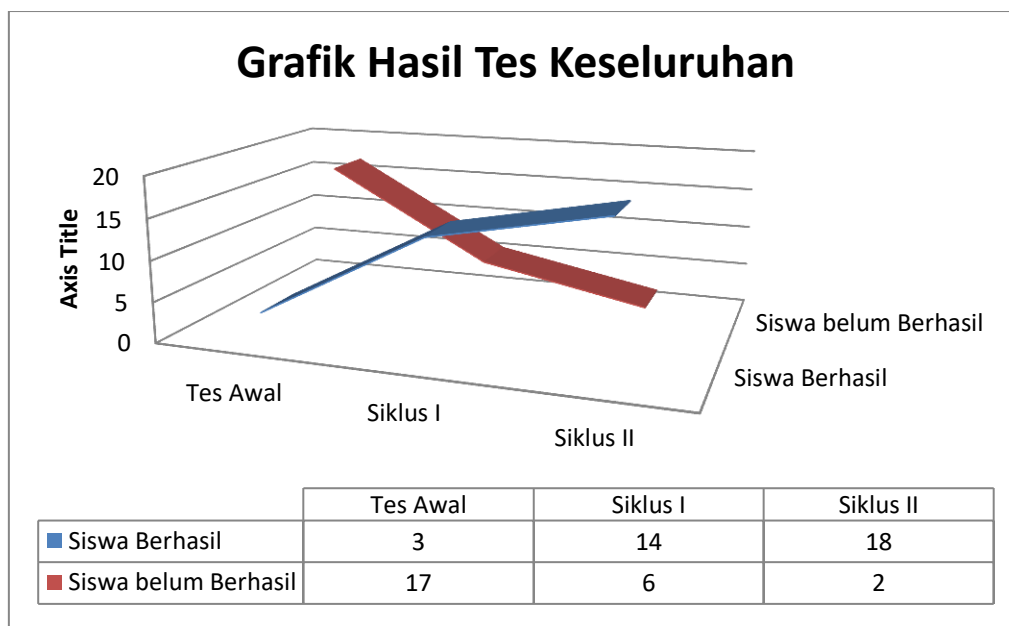
Pengamatan Kolaborator

Dalam penelitian ini kolaborator mengamati dan berdiskusi memberikan masukan di tiap siklusnya. Hasil latihan teknik hindaran egos sabit siswa PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawaty II Jakarta Utara, ialah pelaksanaan tes awal dengan nilai rata-rata siswa 7,76, pada siklus I nilai rata-rata siswa 9,59, dan pada siklus II nilai rata-rata siswa yakni 9,93. Dan untuk keberhasilan hasil latihan siswa pada tes awal yang dinyatakan berhasil berjumlah 3 siswa atau 15% saja. Untuk hasil keberhasilan pada siklus I ada 14 siswa yang dinyatakan berhasil atau 75%, dan pada siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 18 siswa atau 90%.

Peningkatan hasil tes awal, siklus I, dan siklus II dalam latihan teknik hindaran egos sabit dilihat sangat baik. Peneliti dan Kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan peneliti yakni Apakah pendekatan kecepatan menggunakan metode bagian perbagian dapat meningkatkan tehnik hindaran egos sabit pada PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawaty II Jakarta Utara dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progress atau adanya peningkatan pada setiap siklusnya. Maka dengan demikian kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab.

Tabel 3 Hasil siswa berhasil dan belum berhasil

Tes Awal		Siklus I		Siklus II	
Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil
3	17	14	6	18	2



Gambar 3 Grafik Hasil Tes Keseluruhan

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dibahas atau di paparkan mengenai penelitian ini yakni, adanya perubahan atau peningkatan siswa dari hasil tes awal, siklus I, dan siklus II. Di setiap siklusnya terlihat peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 7,76, pada siklus I nilai rata-rata siswa ialah 9,59, dan pada siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 9,93. Tingkat keberhasilah siswa pada tes awal berjumlah 3 siswa atau 15%, pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 14 orang atau 70%, dan pada siklus II siswa yang berhasil berjumlah 18 siswa atau 90%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada seluruh pihak yang ikut terlibat dalam proses penelitian dari sejak awal sampai akhir sehingga dapat terlaksana dengan baik proses penelitian ini. Tak lupa pula saya mengucapkan syukur atas rahmad dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT sehingga dalam penelitian ini dapat terlaksana tanpa ada hambatan yang berarti.

DAFTAR PUSTAKA

- Johansyah Lubis, Hendro Wardoyo (2014), Paduan Praktis Pencak Silat.. "Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.*
- R. Kotot Slamet Haryadi (2003), Teknik Dasar Pencak Silat Tanding.. "Jakarta : Dian Rakyat*
- Notosoejitno, (1997), Khasanah Pencak Silat. "Jakarta :Agung Seto*
- Harsono,(1993), Prinsip-Prinsip Lastihan, Petunjuk Olahraga Pencak Silat Paduan Praktis Pencak Silat.. "Jakarta : Koni, Pusat Pendidikan dan Penataran*
- Widiastuti, (2011), Tes dan Pengukuran Olahraga.. "Jakarta : PT Bumi Timur Jaya*
- Oong Maryono, (2000) Pencak Silat Merentang Waktu,. "Yogyakarta : Galang Pres*
- Trianto,, (2000) Pencak Silat Merentang Waktu, Paduan Praktis Pencak Silat.. "Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.*