



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN

https:



KETERAMPILAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT : ATLET TAPAK SUCI KOTA PEKALONGAN

PENCAK SILAT SCREEN KICK SPEED SKILLS: TAPAK SUCI ATHLETES OF PEKALONGAN CITY

Achmad Saelan¹, M. Bintang Saputra Wijaya², M. Arifin Ilham³, Ubaidillah Khafis Nabil⁴, Gilang Nuari Panggraita M.Pd.,⁵

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: shaejr.99@gmail.com¹, mailham1703@gmail², bintangsaputra1408@gmail.com³, fernandoubaid7@gmail.com⁴, panggraita.2020@umpp.ac.id⁵.

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan) (tahun)

Kata Kunci:

Psikologi, siswa, guru, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

Keywords:

Psychology, students, teacher physical education, sports, and health

Abstrak

Metode Tes Kecepatan Tendangan Sabit sebagai instrumen utama digunakan untuk melakukan pengabdian ini melalui pendekatan kuantitatif. Tujuan utama pengabdian ini adalah untuk mempelajari kondisi kecepatan tendangan sabit atlet Tapak Suci Kota Pekalongan. Tujuan khusus dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penekanan khusus pada kecepatan tendangan sabit. Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan memiliki pengalaman dalam mengamati dan mengukur kecepatan tendangan sabit, dan hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kondisi kategori yang baik.

Abstract

The Sickle Kick Speed Test method as the main instrument is used to carry out this service through a quantitative approach. The main objective of this service is to study the conditions of the sickle kick speed of Tapak Suci athletes in Pekalongan City. The specific aim of this devotion is to place special emphasis on the speed of the scythe kick. Tapak Suci Pekalongan City athletes have experience in observing and measuring the speed of sickle kicks, and the results of the service show that most of the athletes are in good condition.

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional dari Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura. Meskipun memiliki arti yang berbeda, kata "pencak" dan "silat" saling melengkapi. "Pencak" mengacu pada aspek seni dan penampilan bela diri ini, sementara "silat" lebih berkaitan dengan teknik tempur dan pertarungan. Pencak silat biasanya menggunakan berbagai gerakan seperti pukulan, tendangan, kuncian, lemparan, dan penggunaan senjata tradisional. Pencak silat tidak hanya mengajarkan teknik bertarung, tetapi juga membangun karakter, kemandirian, dan kesadaran nilai-nilai budaya dan spiritual. Pencak silat memiliki banyak aliran dan gaya, dan setiap gaya memiliki filosofi dan teknik yang berbeda. Pencak silat sekarang merupakan bagian penting dari budaya negara-negara dan telah berkembang menjadi olahraga yang diakui secara internasional.

Salah satu sekolah pencak silat Indonesia adalah Tapak Suci. Perguruan ini berbasis di Yogyakarta dan didirikan oleh tokoh Muhammadiyah pada 31 Juli 1963. Nama penuhnya adalah "Tapak Suci Putera Muhammadiyah". Cara Tapak Suci menggabungkan ajaran Islam dengan gerakan pencak silat tradisional, yang menekankan nilai-nilai moral dan spiritual. Perguruan ini memiliki struktur organisasi yang teratur dan sistem latihan yang teratur yang bertujuan untuk melatih siswa dalam keterampilan bela diri dan pembentukan karakter dan kepribadian yang baik. Perguruan Tapak Suci telah berkembang pesat dan memiliki banyak cabang di Indonesia dan beberapa negara lain. Selain itu, organisasi ini berpartisipasi dalam berbagai acara pencak silat.

Salah satu teknik tendangan pencak silat yang disebut "tendangan sabit" adalah mengayunkan kaki dari luar ke dalam dengan gerakan melengkung yang menyerupai sabit. Karena sangat penting untuk teknik ini, kecepatan tendangan sabit menentukan seberapa efektif serangan dan seberapa sulit lawan untuk menghindari atau menangkis. Kekuatan otot kaki, fleksibilitas, koordinasi tubuh, dan teknik latihan yang tepat adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit. Guru memainkan peran

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dilakukan dengan kuantitatif dalam upaya memahami dan menangani kondisi kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kota Pekalongan, metode kuantitatif dipilih sebagai pendekatan utama. Kuantitatif memungkinkan pengumpulan data yang mendalam dan kaya akan informasi, memberikan wawasan yang komprehensif tentang berbagai aspek yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kota Pekalongan. Metode ini memberikan kesempatan untuk menggali lebih dalam tentang kecepatan tendangan sabit, metode atau strategi riset yang digunakan dalam mencapai tujuan yang diharapkan dan tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat.

No	Nama	Sabit Kanan	Sabit Kiri	Kategori Kanan	Kategori Kiri
1	Desa Meca Bafu Nalan	19	19	Baik	Baik
2	M. Luthi Wijaya	24	22	Baik	Baik
3	Yassar Pagar Darmarta	24	23	Baik	Baik
4	M. Haekal Nabih	23	23	Baik	Baik
5	Salman Farid	23	23	Baik	Baik
6	Syaja Samio Aji	20	18	Baik	Cukup

Berdasarkan data kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa, kondisi kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kota Pekalongan dapat dikatakan seperti table di atas.

DISKUSI

Hasil tes menunjukkan bahwa kondisi kecepatan tendangan atlet tapak suci kota Pekalongan menunjukkan hasil baik. Hasil tes kecepatan tendangan sabit yang dilakukan dalam tiga percobaan "setiap percobaan dilakukan selam 10 detik, dan 10 detik kiri" memberikan hasil yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa atlet tapaksuci kota pekalongan memiliki taraf kecepatan yang baik. Namun, terdapat satu atlet yang menunjukkan hasil cukup dan hal itu hal itu harus dibenahi oleh pelatih dalam meningkatkan kecepatan pada atlet tersebut.

SIMPULAN

Hasil tes kecepatan tendangan sabit, yang dilakukan dalam tiga percobaan "setiap percobaan dilakukan selam 10 detik kanan, dan

10 detik kiri", menunjukkan hasil yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan atlet Tapak Suci Kota Pekalongan baik. Namun, pelatih harus meningkatkan kecepatan atlet tertentu. baik.

KESIMPULAN

Hasil dari tes tendangan sabit menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara umum berada pada permorma baik. Dengan adanya salah satu atlet yang menunjukkan perfoma dalam kategori cukup harus diperhatikan khusus untuk meningkatkan perfoma atlet tersebut dengan meningkatkan kapasitas dalam latihan. Dengan menambah set Latihan terkhusus pada tendangan sabit juga meningkatkan kondisi fisik pada kaki atlet tapak suci kota Pekalongan.

DAFTAR PUSTAKA

(Maulana & Wijaya, 2018) Pengaruh Latihan Karet ban dalam Dan Pemberat Kaki

Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018.

(Guntur Sutopo & Misno, 2021) Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020.

(Gustian, 2016) Pentingnya Perhatian Dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Athlete.

LAMPIRAN

DOKUMENTASI



