

**ANALISIS TEKNIK PENCAK SILAT KATEGORI TANDING
PADA ATLET PEKAN OLAHRAGA PELAJAR NASIONAL
DI JAWA TENGAH TAHUN 2017**

Fajar Syamsudin¹, Muhammad Mariyanto²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui data statistik dan rata-rata penggunaan teknik pencak silat kategori tanding pada pekan olahraga pelajar nasional. (2) Untuk mengetahui data statistik dan rata-rata penggunaan teknik pencak silat pada masing-masing kelas kategori tanding Pekan Olahraga Pelajar Nasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang bertanding. Sampel yang terpilih adalah atlet yang lolos dalam perdelapan final. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, untuk mendiskripsikan hasil penelitian. Pengumpulan data dengan cara observasi secara langsung, merekam setiap partai pertandingan yang berjalan. Analisis data di isikan dengan cara penghitungan teli pada blangko penggunaan teknik. Teknik yang di analisis adalah pukulan, tendangan sabit, tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, bantingan, guntingan, sapuan, block aktif, block pasif, hindaran belakang, hindaran samping kanan dan hindaran samping kiri. Hasil penelitian adalah sebagai berikut ini. *Pertama*, rata – rata penggunaan teknik pada seluruh kelas tanding : Pukulan (14.52%), Tendangan Sabit (26.66%), Tendangan Depan (14.16%), Tendangan Samping (12.07%), Tendangan Belakang (0.37%), Bantingan (9.55%), Guntingan (9.97%), Sapuan (1.00%), Block Aktif (4.39%), Block Pasif (3.11%), Hindaran Belakang (1.31%), Hindaran Samping Kanan (1.60%) dan Hindaran Samping Kiri (1.30%). *Kedua*, Rata – rata penggunaan dengan prosentase tertinggi teknik pencak silat pada masing – masing kelas tanding. Ada sebanyak 17 kelas tanding, terdiri dari 9 kelas tanding putra (A – I). Kelas tanding putra sebagai berikut : A tendangan sabit (21.63%), B tendangan sabit (25.27%), C tendangan sabit (24.72%), D tendangan sabit (29.17%), E tendangan sabit (28.35%), F tendangan sabit (25.40%), G tendangan sabit (27.15%), H tendangan sabit (23.46%), dan I tendangan sabit (34.45%). Dan 8 kelas kelas tanding putri (A – H). Kelas tanding putri sebagai berikut : A tendangan samping (24.12%), B tendangan sabit (29.77%), C tendangan sabit (28.96%), D tendangan sabit (30.81%), E tendangan sabit (31.12%), F tendangan sabit (30.34%), G tendangan sabit (21.95%), dan H pukulan (25.36%). Simpulan penelitian ini adalah teknik yang memiliki karakter menyerang dan memiliki nilai poin tinggi berada pada presentase atas, sebaliknya teknik yang memiliki karakter bertahan atau poin sedikit berada pada presentase bawah.

Kata Kunci : Rata – rata penggunaan teknik, Pencak silat, Pekan olahraga pelajar nasional 2017

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka sangat dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang

mengembangkan beberapa unsur di dalamnya yaitu unsur keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual. Beladiri asli dari Indonesia ini sudah populer diberbagai ajang kejuaraan nasional ataupun

internasional. Adapun induk perguruan pencak silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Kejuaraan tertinggi tingkat remaja salah satunya adalah Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), dimana olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan merupakan yang diharapkan sebagai penyumbang medali dari masing-masing provinsi. Di Indonesia kekuatan masing-masing provinsi khususnya cabang pencak silat cukup merata, sehingga dari masing-masing mempunyai peluang yang sama untuk meraih medali sebanyak-banyaknya.

Dengan diselenggarakannya POPNAS, maka diharapkan akan merjaring bibit-bibit muda yang diharapkan akan menjadi pesilat dewasa nasional yang dapat membanggakan di manca Negara nantinya.

Pertandingan pencak silat terbagi dalam dua kategori yaitu: (1) Kategori TGR (Tunggal, Ganda, Regu), (2) Kategori Tanding. Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dan keduanya saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis mengelak, menyerang pada sasaran yang telah ditentukan dalam peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding, serta menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding, serta menggunakan kaidah dan pola langkah dengan memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Pencak silat mempunyai beberapa aspek, dari berbagai macam teknik masing-masing aspek mempunyai penekanan sasaran tujuan yang sangat berbeda, Sebagai contoh aspek beladiri dengan aspek olahraga teknik sasaran perkenaannya berbeda, karena beladiri

penekanan sasarannya pada pembelaan dan tidak ada peraturan larangan sasaran. Namun pada aspek olahraga ada larangan lintasan yaitu tidak diperbolehkan menyerang leher ke atas, dan kemaluan.

Dari perbedaan penekanan teknik tersebut, maka dipandang perlu untuk mengetahui teknik-teknik yang diperlukan dan sesuai dengan tujuan pencak silat. Teknik-teknik pencak silat cukup banyak dan mempunyai beraneka ragam, sedang pada pelaksanaan pertandingan tidak semua teknik dapat diterapkan pada pertandingan. Untuk itu sangatlah penting seorang pelatih dapat mengerti teknik-teknik yang efektif dan efisien yang dapat diterapkan pada pertandingan pencak silat, sehingga pelatih dapat memberikan latihan tidak sia-sia.

Pada aspek pencak silat olahraga berkembang tekniknya disesuaikan dengan peraturan pertandingan pencak silat dan unsur-unsur olahraga. Oleh karena itu dipandang perlu seorang pelatih pada kategori tanding mengetahui teknik-teknik pencak silat yang dapat diterapkan pada pertandingan pencak silat.

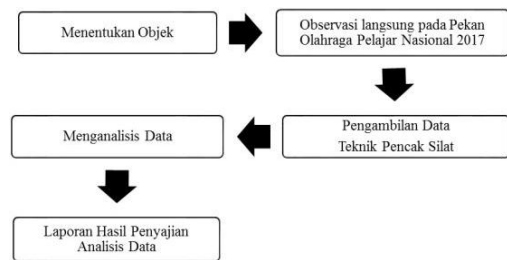
Dengan mengidentifikasi besarnya prosentase nilai setiap teknik, maka diharapkan pelatih dapat mengetahui nilai prestasi yang kerap kali digunakan pada pertandingan, selanjutnya pelatih dapat memfokuskan teknik-teknik yang sesuai dengan peraturan pertandingan. disamping itu pelatih harus mengetahui pelanggaran-pelanggaran yang sering dilakukan pesilat untuk menghindari pengurangan nilai, serta jenis kemenangan yang diperoleh.

Olahraga pencak silat diperlukan pertimbangan dan acuan untuk menentukan program latihan untuk mencapai prestasi. Namun saat ini belum ditemukannya data statistik

pertandingan pencak silat yang menjadi acuan pelatih untuk melatih. Agar tercapainya prestasi yang maksimal perlu melakukan evaluasi dalam latihan. Agar dapat menentukan prioritas yang tepat dalam melakukan teknik dalam pembinaan prestasi, pelatih perlu mengetahui analisis penggunaan teknik pencak silat pada kategori tanding tingkat pelajar. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Teknik Pencak Silat Kategori Tanding Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Nasional Di Jawa Tengah Tahun 2017”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan rata-rata penggunaan teknik pencak silat kategori tanding cabang olahraga pencak silat pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2017. Berikut skema penelitian yang dilakukan :



Gambar 1. Skema Penelitian

HASIL PENELITIAN

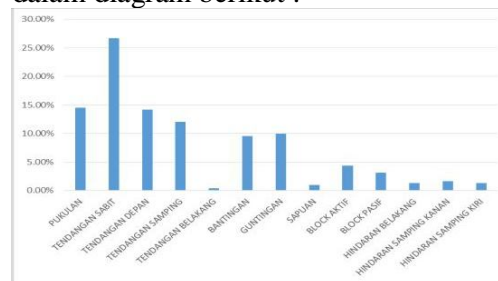
1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di Auditorium Imam Barjo, Universitas Diponegoro. Tujuan untuk mencapai

penelitian maka dilaksanakan penelitian. Data yang diambil dari penelitian antara lain : Pukulan, Tendangan sabit, Tendangan depan, Tendangan samping, Tendangan belakang, Bantingan, Guntingan, Sapuan, Block Aktif, Block Pasif, Hindaran Belakang, Hindaran Samping Kanan dan Hindaran Samping Kiri. Setelah dilakukan pengambilan data dengan observasi langsung, data yang diperoleh berupa rekaman video, data tersebut kemudian di dikelompokan, dan dianalisa seperti dalam lampiran deskripsi untuk dapat mengetahui rata-rata penggunaan teknik pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional tahun 2017.

1. Rata-rata Penggunaan Teknik Pencak Silat pada Seluruh Kelas Tanding

Rata-rata penggunaan teknik pencak silat kategori tanding di diskripsikan menggunakan prosentase. Dengan cara menjumlah dari seluruh teknik pada semua kelas tanding di pertandingan, mulai dari perdelapan final, perempatfinal, semi final, sampai final di bagi dengan salah satu jumlah total teknik lalu di kalikan 100%. Rata-rata penggunaan teknik di jelaskan dalam diagram berikut :



Gambar 2 Diagram Prosentase rata-rata penggunaan teknik seluruh kelas tanding POPNAS 2017

Hasil analisis setiap teknik atlet kategori tanding pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional diurutkan dari rata-rata rasio yang paling besar sampai ke

rata-rata rasio yang paling kecil sebagai berikut:

- a. Proporsi teknik tendangan sabit dengan total penggunaan sebesar 3721 yaitu memperoleh prosentase 26.66%.
- b. Proporsi teknik pukulan dengan total penggunaan sebanyak 2026 yaitu memperoleh prosentase 14.52%.
- c. Proporsi teknik tendangan depan dengan total penggunaan sebanyak 1976 yaitu memperoleh prosentase 14.16%.
- d. Proporsi teknik tendangan samping dengan total penggunaan sebanyak 1684 yaitu memperoleh prosentase 12.07%.
- e. Proporsi teknik guntingan dengan total penggunaan sebanyak 1391 yaitu memperoleh prosentase 9.97%.
- f. Proporsi teknik bantingan dengan total penggunaan sebanyak 1333 yaitu memperoleh prosentase 9.55%.
- g. Proporsi teknik block aktif dengan total penggunaan sebanyak 613 yaitu memperoleh prosentase 4.39%.
- h. Proporsi teknik block pasif dengan total penggunaan sebanyak 434 yaitu memperoleh prosentase 3.11%.
- i. Proporsi teknik hindaran samping kanan dengan total penggunaan sebanyak 224 yaitu memperoleh prosentase 1.60%.
- j. Proporsi teknik hindaran belakang dengan total penggunaan sebanyak 183 yaitu memperoleh prosentase 1.31%.
- k. Proporsi teknik hindaran samping kiri dengan total penggunaan sebanyak 182 yaitu memperoleh prosentase 1.30%.
- l. Proporsi teknik sapuan dengan total penggunaan sebanyak 139

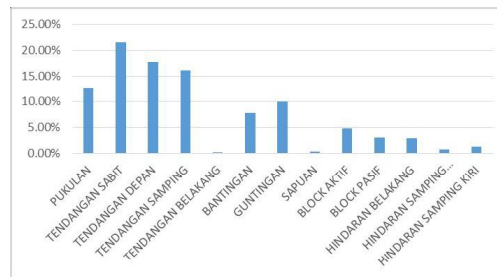
yaitu memperoleh prosentase 1.00%

- m. Proporsi teknik tendangan belakang dengan total penggunaan sebanyak 51 yaitu memperoleh prosentase 0.37%.

2. Rata-rata Penggunaan Teknik Pencak Silat pada Setiap Kelas Tanding

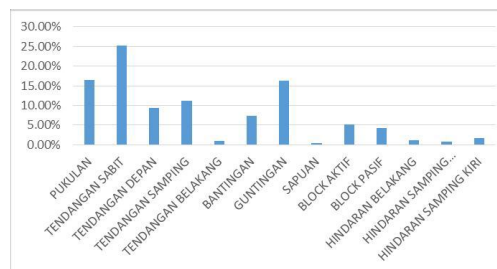
Rata-rata penggunaan teknik pencak silat setiap kelas tanding adalah data yang di dapat dari rekaman video lalu di analisa pada tiap pertandingan, mulai dari perdelapan final, perempat final, semi final sampai final pada masing-masing kelas. Rata-rata penggunaan teknik pencak silat kategori tanding masing-masing kelas dapat dilihat pada diagram berikut :

a. Kelas A Putra



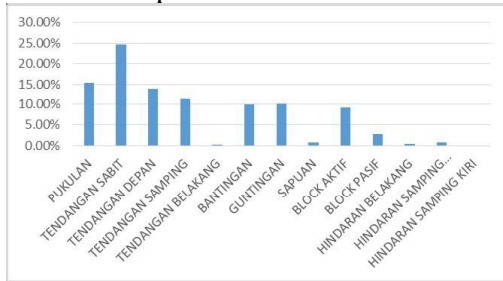
Gambar 3. Prosentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas A Putra

b. Kelas B Putra



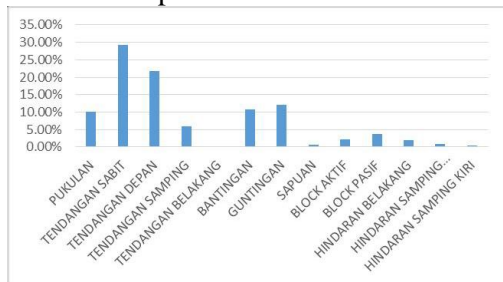
Gambar 4. Prosentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas B Putra

c. Kelas C putra



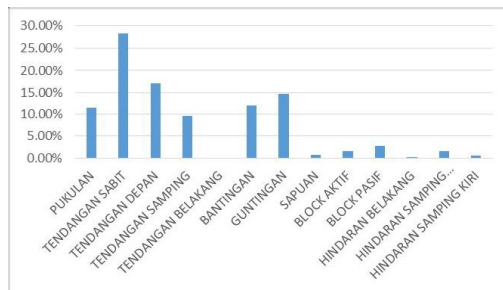
Gambar 5. Prosentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas C Putra

d. Kelas D putra



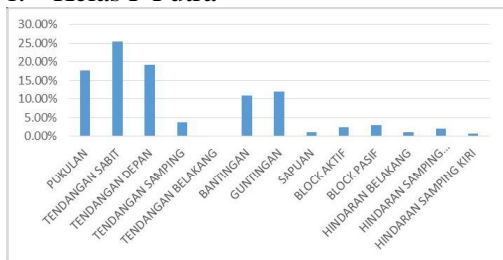
Gambar 6. Prosentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas D Putra

e. Kelas E putra



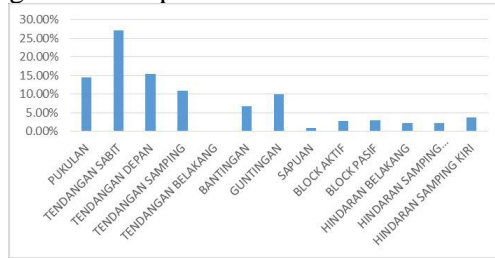
Gambar 7. Prosentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas E Putra

f. Kelas F Putra



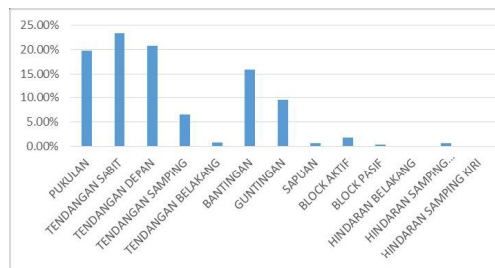
Gambar 8. Prosentase Rata-rata Penggunaan Teknik Kelas F Putra

g. Kelas G putra



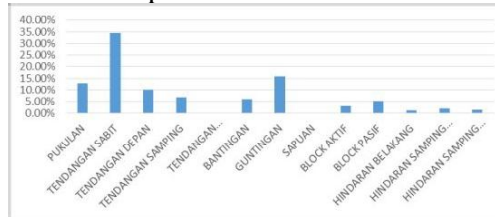
Gambar 9 Prosentase Rata-Rata Penggunaan Teknik Kelas G Putra

h. Kelas H putra



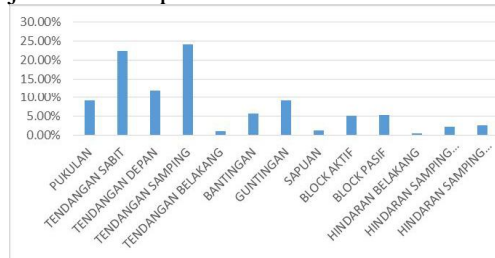
Gambar 10 Prosentase Rata-Rata Penggunaan Teknik Kelas H Putra

i. Kelas I putra



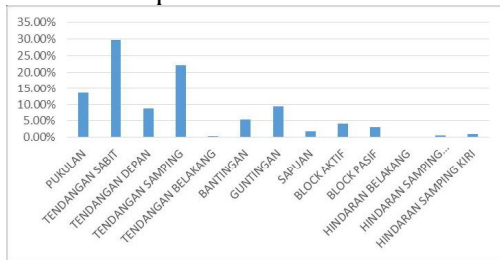
Gambar 11. Prosentase Rata-Rata Penggunaan Teknik Kelas I Putra

j. Kelas A putri



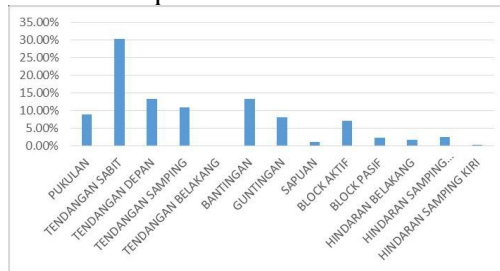
Gambar 12. Prosentase Rata-Rata Penggunaan Teknik Kelas A Putri

k. Kelas B putri



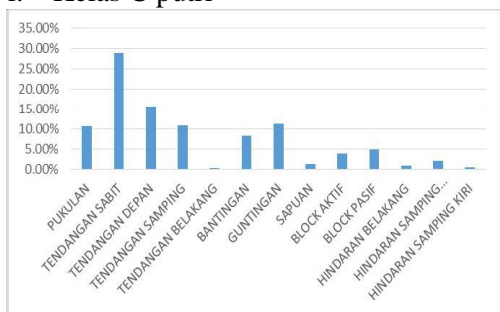
Gambar 13. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas B Putri

o. Kelas F putri



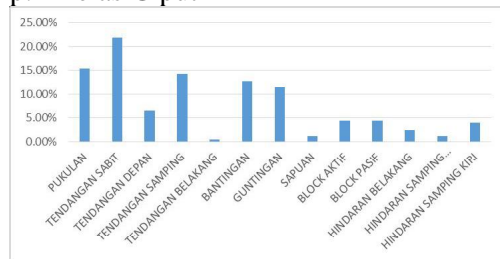
Gambar 17. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas F Putri

l. Kelas C putri



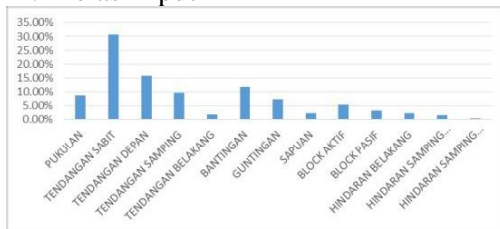
Gambar 14. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas C Putri

p. Kelas G putri



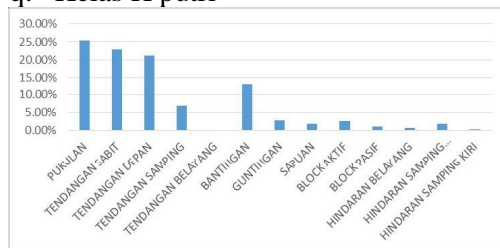
Gambar 18. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas G Putri

m. Kelas D putri



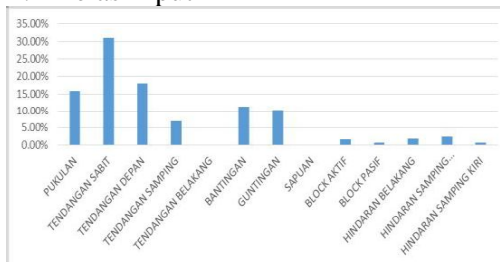
Gambar 15. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas D Putri

q. Kelas H putri



Gambar 19. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas H Putri

n. Kelas E putri



Gambar 16. Prosentase Rata-Rata Peggunaan Teknik Kelas E Putri

PEMBAHASAN

1. Penggunaan Teknik Pencak Silat pada Seluruh Kelas Tanding

Total jumlah penggunaan teknik dari seluruh kelas tanding adalah 13.957, berikut tabel penjelasannya :

Tabel 1 Kategori dominan penggunaan teknik

No	Kategori Dominan (%)	Teknik
1	Sangat Sering (28 – 35)	-
2	Sering (21 – 28)	- Tendangan Sabit (26.66%)
3	Cukup (14 – 21)	- Pukulan(14.52%) - Tendangan Depan (14.16%)
4	Kurang (7 – 14)	- Tendangan Samping (12.07%) - Guntingan (9.97%) - Bantingan (9.55%)
5	Sangat Kurang (0 – 7)	- Block Aktif (4.39%) - Block Pasif (3.11%) - Hindaran Samping Kanan (1.60%) - Hindaran Belakang (1.31%) - Hindaran Samping Kiri (1.30%) - Sapuan (1.00%) - Tendangan Belakang (0.37%)

Teknik tendangan sabit bila dibandingkan dengan teknik yang lain memiliki prosentase tertinggi 26.66%, karena tendangan sabit bersifat serangan, selain itu tendangan ini mudah untuk dilakukan, dalam penggunaannya di pertandingan tidak perlu ada efek terpental atau jatuh dari lawan main. Teknik tendangan sabit juga mempunyai nilai yang cukup baik yaitu dua poin, selain itu tendangan sabit tidak memerlukan tenaga yang terlampau besar untuk digunakan jika dibanding teknik lainnya. Sehingga teknik yang dominan sering memiliki karakter digunakan adalah tendangan sabit.

Teknik pukulan, teknik yang memiliki poin rendah yaitu 1, namun menempati prosentase tertinggi kedua, yaitu 14.52%. Hal ini terjadi karena teknik ini mudah di lakukan, dalam jarak dekat atau posisi clean akan sangat

bermanfaat jika di gunakan. Selain itu teknik ini dapat digunakan sebagai pancingan dari teknik bantingan, teknik ini jga bisa sebagai pembongkar kuda – kuda lawan, dan teknik ini bisa digunkan untuk mengawali berbagai macam variasi serangan ke lawan.

Tendangan depan membuat efek terpental pada lawan main, bahkan jika lawan tidak siap, tendangan depan ini bisa menjatuhkan lawan. Tendangan depan merupakan tendangan yang susah untuk di tangkap lalu dijatuhkan, namun tendangan depan memerlukan tenaga yang besar. Tendangan depan menempati prosentase tertinggi ke tiga setelah pukulan, yaitu 14.16%

Teknik guntingan merupakan teknik yang tidak mudah, seringkali altet gagal dalam penggunaannya karena tidak pandai mengatur jarak dan timing yang kurang tepat. Namun teknik ini jika gagal dilakukan tidak merugikan atlet, karena jika gagal dalam penggunaannya lawan dilarang menyerang balik atlet tersebut. Teknik ini dapat digunakan untuk taktik menyerang maupun taktik bertahan. Digunakan untuk taktik menyerang karena teknik ini mempunyai poin 3 jika berhasil di lakukan, jika timing dan jarak penggunaan teknik ini tepat maka akan membuat lawan terjatuh. Teknik ini dapat digunakan setelah melakukan tendangan sabit, dapat dilakukan ketika atlet berada dalam jarak dekat dengan lawan, dapat dilakukan ketika lawan terlalu lama melakukan teknik serangan.

Teknik guntingan untuk taktik bertahan sering kali dilakukan, hal ini dikarenakan setelah melakukan guntingan meskipun gagal lawan dilarang untuk melakukan serangan balasan, berbeda dengan teknik sapuan. Hal ini dapat digunakan atlet sebagai stategi untuk memulur waktu jika mereka sudah memenangkan poin.

Hanya saja, teknik ini akan mendapat peringatan jika guntingannya tidak mengenai kaki atau tubuh lawan sama sekali. Hal itu membuat penggunaan dominan cukup, yaitu 9.97%

Teknik bantingan, teknik yang harus di kuasai semua atlet kelas tanding. Teknik ini memiliki poin 1 + 3, karena melakukan tangkapan lalu di lanjut dengan teknik jatuhan. Teknik ini termasuk dalam kategori taktik bertahan, karena untuk melakukannya membutuhkan serangan berupa tendangan dari lawan. Mempunyai kerugian jika gagal membanting lawan, karena lawan akan mendapatkan poin dari tendangan yaitu 2, sedangkan yang akan membanting tidak mendapatkan poin sama sekali. Sebaliknya jika atlet berhasil melakukan bantingan, maka akan mendapat poin utuh 1 + 3 dan lawan tidak mendapatkan poin sama sekali. Penggunaan teknik ini dominan kurang yaitu 9.55%.

Dari penggunaan teknik dominan sangat kurang, teknik block aktif berada pada peringkat pertama. Karena teknik ini mempunyai karakter taktik bertahan dan menyerang, bisa di bilang taktik menyerang karena menabrak lawan dengan lutut terlebih dahulu, bisa di bilang bertahan karena digunakan untuk menutup serangan lawan. Meskipun teknik ini tidak memiliki poin, namun teknik ini sangat bermanfaat untuk mengawali taktik menyerang maupun taktik bertahan. Block aktif sering di gunakan ketika lawan menggunakan teknik tendangan samping sebagai ganjalan, karena teknik ini yang bisa membongkar taktik bertahan lawan. Selain itu teknik block aktif juga dapat digunakan untuk mengecoh lawan, hal ini terlihat pada atlet kelas tanding B putra dari Jawa Tengah yang sering menggunakan teknik ini untuk mengawali serangan.

Berbeda dengan block aktif, block pasif adalah teknik murni untuk bertahan. Teknik ini memiliki salah satu tujuan dari block aktif, yaitu menutup serangan lawan. Pada teknik ini serangan apapun dari lawan dapat tertutup dengan teknik ini, teknik ini sering digunakan oleh pesilat yang memiliki karkter bertahan dalam bertanding. Teknik ini digunakan atlet sebagai teknik pendukung untuk melakukan taktik serangan.

Berikutnya teknik hindaran, hindaran samping kanan, hindaran belakang dan hindaran samping kiri. Pada prinsipnya teknik ini memiliki tujuan dan kegunaan yang sama, yaitu untuk menghindari serangan lawan. Teknik ini termasuk teknik bertahan, karena menunggu lawan melakukan serangan, barulah teknik ini dapat di gunakan. Teknik ini memiliki poin +1, namun poin +1 tersebut tidak akan di dapat jika atlet tidak dapat melanjutkan serangan balasan setelah menghindar. Namun jika atlet sudah berniat melakukan teknik hindaran, dan gagal menghindari serangan lawan maka secara otomatis lawan akan mendapatkan poin. Berdasarkan arah hindaran, hal itu kembali pada kesukaan atlet sendiri. Jika atlet tersebut menyukai kuda – kuda kiri depan, maka atlet akan melakukan hindaran samping kanan. Jika atlet tersebut menyukai kuda – kuda kanan depan, maka atlet akan melakukan hindaran samping kiri. Dan kuda – kuda kanan depan, maupun kiri depan, hal itu bisa untuk di gunakan hindaran belakang.

Teknik sapuan, teknik ini dapat di gunakan untuk taktik menyerang dan taktik bertahan. Poin yang di dapat jika teknik ini berhasil adalah 3, jika gagal lakukan maka akan mendapatkan resiko yaitu serangan balasan dari lawan. Akan sulit untuk menghindari serangan lawan, dikarenakan posisi tubuh atlet dalam

keadaan terbaring Teknik ini sangat jarang di gunakan, dikarenakan teknik ini memiliki tingkat resiko yang tinggi. Ketika sapuan gagal, atau lawan masih dalam posisi berdiri, maka lawan berhak memberi serangan balasan, biasanya berupa tendangan sabit. Jika di bandingkan dengan teknik guntingan, yang sama mempunyai prinsip menjatuhkan lawan menggunakan tungkai. Maka hampir seluruh atlet memilih teknik guntingan, karena tidak memiliki resiko mendapatkan serangan balik dari lawan. Prosentase penggunaan teknik ini sangat rendah, yaitu 1.00%, masuk dalam dominan sangat kurang.

Tendangan belakang adalah teknik yang susah untuk dilakukan, dan sangat sedikit atlet menguasai teknik ini. Meskipun sulit untuk dilakukan, sebenarnya teknik ini bisa membuat lawan terkejut, karena sangat jarang teknik ini digunakan. Teknik ini dapat digunakan untuk taktik menyerang maupun bertahan. Nilai dari poin ini adalah 2, sama dengan teknik tendangan lainnya. Namun jika penggunaannya gagal, maka resiko dari teknik ini adalah ke tidak seimbangan tubuh atlet saat kuda – kuda atau sikap pasang. Hal itu akan membuat atlet berada pada posisi tidak siap atau lengah atau mudah untuk di serang. Prosentase penggunaannya sangat rendah, yaitu 0.37%, termasuk kedalam dominan penggunaan sangat kurang.

Berdasar uraian pembahasan teknik di atas, dalam pertandingan pencak silat kategori tanding pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional, teknik yang penggunaan dominan sangat sering dan dominan sering adalah teknik yang bertujuan untuk menyerang dan mendapatkan poin banyak. Maka dari itu teknik tendangan sabit, pukulan, dan tendangan depan selalu berada pada presentase paling atas. Selanjutnya,

teknik yang memiliki karakter bertahan namun juga bisa untuk menyerang dan memiliki poin tinggi, seperti teknik tendangan samping, guntingan dan bantingan berada pada kategori dominan kurang, hal ini di karenakan teknik ini memiliki karakter yang hanya bisa di lakukan di saat – saat tertentu. Selain itu, penggunaan teknik dominan sangat kurang, terdapat pada teknik block aktif, block pasif, hindaran samping kanan, hindaran belakang, hindaran samping kiri, sapuan, dan tendangan belakang. Dominan sangat kurang bukan berarti teknik – teknik tersebut tidak penting atau tidak bermanfaat, namun teknik tersebut digunakan untuk taktik bertahan, kecuali teknik block aktif, sapuan, dan tendangan belakang. Sehingga membuat tebal penjelasannya rendah. Terlebih lagi teknik teknik tersebut jarang di sukai seorang atlet, karena ada pula tipikal atlet yang lebih suka menggunakan teknik block di banding teknik hindaran. Hal tersebut tergantung pada karkter setiap atlet tersebut, maka hal yang lumrah bila teknik – teknik tersebut hanya sedikit tebal penjelasannya. Dari uraian pembahasan hasil data statistik dan rata – rata penggunaan teknik pencak silat kategori tanding dapat lihat pada bab v di kesimpulan nomer 1.

2. Penggunaan Teknik Pencak Silat pada Setiap Kelas Tanding

Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional tahun 2017 atlet di bagi menjadi 17 kelas tanding, yaitu 9 kelas tanding putra (A – I) dan 8 kelas tanding putri (A – H). Rata-rata rasio yang paling besar sampai ke rata-rata rasio yang paling kecil sebagai berikut :

a. Kelas Tanding A putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan

dalam kelas A putra adalah 934. Berdasar hasil analisis, tiga urutan tertinggi teknik yang sering di gunakan adalah teknik tendangan sabit (21.63%), tendangan depan (17.88%) dan tendangan samping (16.17%). Hal itu menunjukkan bahwa kelas tanding A putra rata-rata menggunakan kaki sebagai alat serang yang utama, sangat jauh dengan prosentase teknik pukulan yang hanya 12.85%. Kaki menjadi alat serang yang di utama karena beberapa faktor, faktor pertama adalah tendangan memiliki poin yang tinggi di banding teknik pukulan, faktor kedua adalah pada atlet kelas A putra rata – rata memiliki lengan yang kecil, sehingga pukulan mereka tidak begitu keras di banding yang lainnya. Maka untuk menghindari serangan yang sia – sia, mereka lebih sering menggunakan tendangan di banding pukulan agar di hitung oleh wasit. Diharapkan atlet pada kelas tanding A putra ini dapat melatih otot bagian lengan mereka agar berfungsi dengan maksimal, tidak hanya untuk teknik pukulan, namun juga teknik bantingan.

b. Kelas Tanding B putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas B putra adalah 934. Berdasarkan hasil analisis, tiga urutan teknik tertinggi yang sering di gunakan adalah teknik tendangan sabit (25.27%), pukulan (16.52%) dan guntingan (16.31%). Hal itu menunjukkan bahwa atlet pada kelas ini lebih suka melakukan adu serang pada jarak dekat, hal itu terlihat karena tendangan samping dan tendangan depan hanya memiliki prosentase 11.19% dan 9.28%. Melakukan adu serang pada jarak dekat, melihat postur dari kelas tanding ini rata – rata memiliki postur yang tidak terhitung tinggi bagi seorang pesilat. Maka dari itu tendangan samping dan depan tidak begitu cocok di gunakan

dalam pertandingan. Diharapkan teknik hindaran (samping kanan, samping kiri, dan belakang) dapat di kuasai dengan baik, kelas tanding B putra sangat sering menggunakan tendangan sabit dan pukulan pada awal menyerang, hal itu bisa diantisipasi menggunakan teknik hindaran yang di susul langsung serangan balik. Dengan begitu lawan tidak berhasil mendapatkan poin, namun kita berhasil meraih poin 1+2.

c. Kelas Tanding C putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas C putra adalah 1060. Berdasarkan hasil analisis, block aktif adalah teknik bertahan yang lebih di sukai atlet. Pasalnya block aktif masuk dalam 7 teknik tertinggi yang digunakan, terbukti dengan prosentase sebesar 9.25%. berbeda dengan block pasif yang hanya 2.83%, terlebih lagi peringkat prosentase 9 ke atas, menunjukkan tidak lebih dari 1% penggunaan teknik tersebut. Hal ini terjadi di karenakan teknik block aktif ini dapat menipu dan membongkar kuda – kuda lawan, meskipun teknik block tidak memiliki poin, namun dalam penggunaannya teknik ini dapat mengacaukan konsentrasi lawan dan membongkar kuda – kuda lawan, sehingga setelah teknik ini di gunakan dapat langsung di susul teknik serangan seperti tendangan depan maupun pukulan. Teknik ini sering digunakan oleh atlet dari kontingen jawa tengah, bahkan atlet inilah yang menjuarai kelas tanding B putra. Untuk mengantisipasi hal tersebut, harapannya dengan *timing* yang tepat, gunakan lah teknik sapuan, guntingan dan bantingan, hal itu akan membuat lawan terjatuh ketika melakukan block aktif.

d. Kelas Tanding D putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas D putra adalah 1056. Berdasarkan hasil analisis, teknik

guntingan berada pada urutan 3 teratas, hal itu menunjukkan bahwa guntingan di sukai pada kelas tanding D putra yaitu 12,03%. Sangat jauh dengan teknik sapuan yang sama – sama memiliki tujuan yang sama, yaitu hanya 0.76%. Teknik guntingan sering dilakukan karena dalam keadaan jarak dekat maupun jauh teknik ini dapat digunakan, selain itu ketika atlet melakukan teknik guntingan dan gagal karena lawan menghindar, lawan dilarang melakukan serangan balasan. Lain hal dengan sapuan, yang jika atlet menggunakan teknik tersebut dan gagal karena lawan menghindar, maka lawan berhak untuk melakukan serang balas, meskipun lawan dalam keadaan jatuh. Hal itu pula yang membuat teknik sapuan yang berada pada peringkat 11 hanya dengan prosentase sebesar 0.76% Setiap atlet memang haruslah menguasai teknik ini, mengingat bahwa teknik ini bisa di gunakan untuk memulur waktu. Dan memulur waktu akan sangat penting untuk di kuasai, biasanya memulur waktu ini di gunakan saat 30 detik terakhir babak ke 3. Dan alasanya untuk memulur waktu adalah karena pesilat sudah memenangkan poin, maka jika waktu berakhir pemenangnya adalah pesilat yang tadi memiliki poin tertinggi.

e. Kelas Tanding E putra.

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas E putra adalah 822. Berdasarkan hasil analisis, 7 teknik yang teratas sama persis dengan kelas tanding E putra, hanya saja jarak prosentase antara peringkat pertama dan kedua terlampau jauh, yaitu 28.35% dengan 17.03%. Jadi bisa di pastikan tendangan sabit adalah alat serang yang paling utama di gunakan oleh kelas tanding ini. teknik guntingan berada pada urutan 3 teratas, hal itu menunjukkan bahwa guntingan sangat

sering di gunakan yaitu 12,03%. Sangat jauh dengan teknik sapuan yang sama – sama memiliki tujuan yang sama, yaitu hanya 0.76%. Teknik guntingan sering dilakukan karena dalam keadaan jarak dekat maupun jauh teknik ini dapat digunakan, selain itu ketika atlet melakukan teknik guntingan dan gagal karena lawan menghindar, lawan dilarang melakukan serangan balasan. Lain hal dengan sapuan, yang jika atlet menggunakan teknik tersebut dan gagal karena lawan menghindar, maka lawan berhak untuk melakukan serang balas, meskipun lawan dalam keadaan jatuh. Hal itu pula yang membuat teknik sapuan yang berada pada peringkat 10 hanya dengan prosentase sebesar 0.76% Setiap atlet memang haruslah menguasai teknik ini, mengingat bahwa teknik ini bisa di gunakan untuk memulur waktu. Dan memulur waktu akan sangat penting untuk di kuasai, biasanya memulur waktu ini di gunakan saat 30 detik terakhir babak ke 3. Dan alasanya untuk memulur waktu adalah karena pesilat sudah memenangkan poin, maka jika waktu berakhir pemenangnya adalah pesilat yang tadi memiliki poin tertinggi.

f. Kelas Tanding F putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas F putra adalah 496. Berdasarkan hasil analisis, total penggunaan teknik sangat sedikit yaitu 496. Hal ini di karenakan 1 partai tidak di tandingkan karena undur diri, satu partai karena setelah gebrakan pertama babak pertama atlet mengalami cedera lutut saat membanting, satu partai WMP (Wasit Memberhentikan Pertandingan), satu partai ketika babak ke dua berlangsung official lempar handuk dikarenakan tidak mampu mengimbangi serangan lawan. Maka hanya 7 partai pertandingan yang full melakukan 3 babak dalam pertandingan. Selain itu memang kebanyakan atlet dalam kelas tanding

ini sangat berhati-hati dalam melakukan serangan, sehingga teknik yang diperoleh dalam pertandingan pun lebih sedikit di banding lainnya. Teknik bantingan menempati prosentase tertinggi ke 5 dengan 10.83%, maka itulah alasan kenapa total penggunaan teknik dalam kelas ini lebih sedikit di banding kelas – kelas lainnya. Bermain hati – hati bukan masalah jika atlet memang lebih aman dalam melakukan taktik seperti itu, yang di pahami adalah berapa poin antara atlet ddengan lawan. Jika memang menang hati – hati kebih baik, namun jika kalah poin bagaimana caranya atlet harus segera melakukan serangan agar keadaan poin segera terbalik. Meskipun di tuntutan untuk segera menyerang, maka serangan pun tidak boleh asal – asalan, mengingat prosentase bantingan berada 5 teratas penggunaan teknik.

g. Kelas Tanding G putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas G putra adalah 1197. Berdasarkan hasil analisis, teknik yang digunakan hampir seluruhnya merata. Hal tersebut terlihat dari perolehan prosentase teknik tertinggi urutan 10 & 11 yang lebih besar dari 2.00%. berbeda dengan kelas tanding lainnya, karena rata-rata prosentase 2.00% ke bawah biasa nya sudah di mulai dari urutan 8 ke atas. Hal ini menjadi baik, di karenakan atlet dapat menguasai banyak teknik, maka kemungkinan besar seorang atlet dapat menguasai berbagai macam variasi penggunaan taktik dalam pertandingan. Namun tendangan sabit tetap menjadi teknik andalan dalam kelas tanding G putra, dengan prosentase yang besar yaitu 27.15%. Tendangan sabit mudah untuk di lakukan, dalam penggunaannya di pertandingan tidak perlu ada efek terpentak atau jatuh dari lawan main. Teknik tendangan sabit juga mempunyai

nilai yang cukup baik yaitu duapoin, selain itu tendangan sabit tidak memerlukan tenaga yang terlampau besar untuk digunakan jika dibanding teknik lainnya. Memiliki teknik andalan sangat penting, namun jangan melupakan teknik lainnya. Atlet harus paham bagaimana cara melakukan serangan, namun atlet juga harus paham bagaimana cara mempertahankan poin. Maka dari itu, ahli dalam setiap teknik dalam pertandingan sangat penting untuk di kuasai.

h. Kelas Tanding H putra

Total jumlah teknik dari 10 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas H putra adalah 635. Berdasarkan hasil analisis, total penggunaan teknik dalam 10 partai pertandingan tergolong sedikit. Hal tersebut terbukti dengan jumlah total teknik dari seluruh partai tanding kelas H putra hanya 635. Itu menandakan bahwa setiap atlet dalam kelas ini melakukan serangan dengan sangat hati-hati, meninjau dari teknik bantingan yang berada pada posisi 4 teratas, dengan prosentase sebesar 15.91%, hal tersebut menjadi salah satu faktor atlet sangat berhati-hati dalam melakukan serangan. Antisipasi bantingan perlu di kuasai. Supaya ketika kaki tertangkap lawan masih bisa mengantisipasi bagaimana lawan akan melakukan usaha bantingan. Tidak hanya antisipasi, kecepatan dalam menarik setelah tendangan mengenai body protektor lawan adalah penting. Jika atlet lambat dalam penarikan kaki setelah melaukan serangan, maka akan dengan mudah kaki tertangkap oleh lawan.

i. Kelas Tanding I putra

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas I putra adalah 1.013. Berdasarkan hasil analisis, kelas besar

identik dengan pola serang yang lambat, itu tidak berlaku dalam kelas I. Terlihat banyak nya teknik yang dilakukan hingga mencapai 1031. Tendangan sabit sangat mendominasi kegunaan teknik. Terbukti dengan besarnya prosentase sebesar 34.45%, sangat jauh dengan penggunaan teknik peringkat kedua yaitu guntingan sebesar 15.89%. namun guntingan disini tergolong tinggi pula, karena biasanya teknik guntingan berada di peringkat 5 atau 6 teratas, namun untuk kelas tanding ini berada pada peringkat ke 2. Tendangan sabit mudah untuk di lakukan, dalam penggunaannya di pertandingan tidak perlu ada efek terpental atau jatuh dari lawan main. Teknik tendangan sabit juga mempunyai nilai yang cukup baik yaitu duapoin, selain itu tendangan sabit tidak memerlukan tenaga yang terlampau besar untuk digunakan jika dibanding teknik lainnya.

j. Kelas Tanding A putri

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas A putri adalah 1020. Berbeda dengan kelas tanding pada umumnya, berdasarkan hasil analisis, teknik yang menjadi andalan adalah tendangan samping. Terbukti dengan prosentase tertinggi yaitu 24.12%. Tendangan samping sering digunakan dalam kelas tanding A putri di karenakan postur tubuh kelas A putri ini rata-rata memiliki tungkai yang panjang, dan memiliki badan yg tergolong kecil (kurus). Hal tersebut yang membuat atlet sangat cocok dengan tipe tendangan samping. Teknik tendangan samping sering digunakan untuk bertahan maupun menyerang, menunggu lawan menyerang, atlet akan dengan mudah melakukan tendangan samping jika menang dalam kategori jangkauan serang.

Agat tendangan samping bisa diantisipasi, maka perlu untuk seorang

atlet menguasai teknik block aktif dan teknik bantingan. Supaya tendangan samping lawan dapat terhalang, bahkan berhasil di tangkap dan di banting. Meskipun sudah untuk menangkap tendangan samping, namun dengan *timing* yang pass, tendangan tersebut akan dengan mudah di tangkap lalu di banting. Selain itu, agar tendangan samping dapat terhalang atau gagal mengenai *body protector* maka perlu teknik yang berfungsi untuk menutup serangan, yaitu block aktif.

k. Kelas Tanding B putri

Total jumlah teknik dari 11 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas B putri adalah 944. Berdasarkan hasil analisis, tendangan sabit berada prosentase paling atas yaitu 29.77%. Postur lebih pendek dari lawan bukan halangan untuk menjadi juara. Hal tersebut terbukti dengan atlet Jawa Barat yang berhasil menjadi juara di kelas tanding B putri. Karena dengan postur pendeknya atlet tersebut memiliki kelebihan yaitu tendangan sabit kanan kiri yang sulit untuk diantisipasi lawan, karena penggunaan *timing* dan kecepatan yang bagus. Tendangan sabit akan sangat berguna ketika atlet memiliki speed dan *timing* yang bagus dalam penggunaannya. Tendangan sabit mudah untuk di lakukan, dalam penggunaannya di pertandingan tidak perlu ada efek terpental atau jatuh dari lawan main. Teknik tendangan sabit juga mempunyai nilai yang cukup baik yaitu dua poin, selain itu tendangan sabit tidak memerlukan tenaga yang terlampau besar untuk digunakan jika dibanding teknik lainnya. Teknik andalan wajib dimiliki atlet, seperti halnya atlet dari Jawa Barat tersebut. Meskipun memiliki kekurangan, namun kekurangannya bisa menjadi kelebihannya. Jadi perlu di latih teknik andalan sesering mungkin agar dapat di

gunakan secara maksimal dalam pertandingan.

l. Kelas Tanding C putri

Total jumlah teknik dari 10 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas C putra adalah 1098. Berdasar hasil analisis, dalam pertandingan pencak silat kategori tanding kelas putri pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional tahun 2017 ini, penggunaan teknik tertinggi adalah tendangan sabit dengan 28.96%, hal tersebut menunjukkan bahwa tendangan sabit merupakan tendangan unggulan (andalan) di banding tendangan lainnya. Hal tersebut tenpantau jauh di banding tendangan lainnya seperti tendangan depan yang hanya 15.76%, bahkan tendangan samping yang hanya mendapatkan 10.93%. Tendangan sabit mudah untuk di lakukan, dalam penggunaannya di pertandingan tidak perlu ada efek terpentat atau jatuh dari lawan main. Teknik tendangan sabit juga mempunyai nilai yang cukup baik yaitu dua poin, selain itu tendangan sabit tidak memerlukan tenaga yang terlampau besar untuk digunakan jika dibanding teknik lainnya. Antisipasi tendangan sabit selain hindaran adalah bantingan. Karena tendangan sabit ini bersifat tendangan yang sangat cepat maka timing dalam menangkap kaki harus tepat. Jika lawan menggunakan teknik tendangan sabit, pasti akan berhasil di banting. Karena salah satu kekurangan tendangan sabit adalah lebih mudah di tangkap di banding tendangan lainnya.

m. Kelas Tanding D putri

Total jumlah teknik dari 10 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas D putri adalah 607. Berdasarkan hasil analis, sama seperti kelas F putra, teknik yang digunakan tergolong sedikit. Karena dengan 10 partai pertandingan full 3 babag, total teknik yang digunakan hanya berjumlah 607, itu menunjukkan bahwa kelas

tanding D putri sangat berhati-hati dalam melakukan serangan. Atlet pada kelas ini pandai dalam teknik bantingan, terbukti dari teknik bantingan menempati posisi 3 teratas dengan prosentase 11.70% hal itu yang menyebabkan atlet sangat berhati-hati dalam melakukan serangan, terutama serangan yang menggunakan tungkai (tendangan). Selain itu memang kelas tanding D putri lebih menghemat stamina bertanding untuk menyimpan tenaga yang akan di keluarkan pada babag ke tiga.

Bermain hati – hati bukan masalah jika atlet memang lebih aman dalam melakukan taktik seperti itu, yang di pahami adalah berapa poin antara atlet dengan lawan. Jika memang poin lebih unggul hati – hati lebih baik, namun jika kalah poin bagaimana caranya atlet harus segera melakukan serangan agar keadaan poin segera terbalik. Meskipun di tuntutan untuk segera menyerang, maka serangan pun tidak boleh asal – asalan, mengingat prosentase bantingan berada 3 teratas penggunaan teknik.

n. Kelas Tanding E putri

Total jumlah teknik dari 10 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas E putri adalah 935. Berdasarkan hasil analis, penggunaan teknik tertinggi adalah tendangan sabit dengan 31.12% hal tersebut menunjukkan bahwa tendangan sabit merupakan tendangan unggulan (andalan) di banding tendangan lainnya. Hal tersebut tenpantau jauh di banding tendangan lainnya seperti tendangan depan yang hanya 17.97%, bahkan tendangan samping yang hanya mendapatkan 6.84%. Tendangan sabit mudah untuk di lakukan, dalam penggunaannya di pertandingan tidak perlu ada efek terpentat atau jatuh dari lawan main. Teknik tendangan sabit juga mempunyai nilai yang cukup baik yaitu dua poin, selain itu tendangan sabit tidak

memerlukan tenaga yang terlampau besar untuk digunakan jika dibanding teknik lainnya. Antisipasi tendangan sabit selain hindaran adalah bantingan. Karena tendangan sabit ini bersifat tendangan yang sangat cepat maka timing dalam menangkap kaki harus tepat. Jika lawan menggunakan teknik tendangan sabit, pasti akan berhasil di banting. Karena salah satu kekurangan tendangan sabit adalah lebih mudah di tangkap di banding tendangan lainnya.

o. Kelas Tanding F putri

Total jumlah teknik dari 10 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas F putri adalah 496. Berdasarkan hasil analisis, sama seperti kelas F putra dan D putri, teknik yang digunakan tergolong sedikit. Karena dengan 10 partai pertandingan full 3 babak, total teknik yang digunakan hanya berjumlah 496. Kelas tanding D putri sangat berhati-hati dalam melakukan serangan selain itu atlet pada kelas ini pandai dalam teknik bantingan, terbukti dari teknik bantingan menempati posisi 3 teratas dengan prosentase 13.29% hal itu yang menyebabkan atlet sangat berhati-hati dalam melakukan serangan, terutama serangan yang menggunakan tungkai (tendangan). Selain itu memang kelas tanding F putri lebih menghemat stamina bertanding untuk menyimpan tenaga yang akan di keluarkan pada babak ke tiga.

p. Kelas Tanding G putri

Total jumlah teknik dari 10 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas G putri adalah 533. Berdasarkan hasil analisis, sama seperti kelas F putra, D putri dan F putri, teknik yang digunakan tergolong sedikit. Karena dengan 9 partai pertandingan full 3 babak, total teknik yang digunakan hanya berjumlah 533. Kelas tanding G putri sangat berhati-hati dalam melakukan serangan selain itu atlet pada kelas ini pandai dalam teknik bantingan,

terbukti dari teknik bantingan menempati posisi 4 teratas dengan prosentase 12.76% hal itu yang menyebabkan atlet sangat berhati-hati dalam melakukan serangan, terutama serangan yang menggunakan tungkai (tendangan). Selain itu memang kelas tanding G putri lebih menghemat stamina bertanding untuk menyimpan tenaga yang akan di keluarkan pada babak ke tiga.

q. Kelas Tanding H putri

Total jumlah teknik dari 9 partai pertandingan yang di gunakan dalam kelas H putri adalah 698. Berdasarkan hasil analisis, teknik yang digunakan tergolong sedikit, karena jumlah teknik yang di gunakan hanya 698, dari 9 partai pertandingan full 3 babak. Hal ini di karenakan atlet pada kelas tanding H putri kurang memiliki kemampuan fisik yang bagus, terlihat pada babak ke tiga banyak atlet yang sudah kehabisan stamina untuk adu serang dengan lawan. Kelas tanding H putri berbeda dengan kelas tanding lainnya, hampir seluruh kelas tanding peringkat teratas penggunaan teknik adalah tendangan sabit. Namun berbeda dengan kelas tanding H putri yaitu teknik tertinggi adalah pukulan sebesar 25.36%, dan tendangan sabit berada pada peringkat dua yaitu 22.92%. hal tersebut menunjukkan bahwa atlet kelas H putri lebih cenderung bertanding dalam jarak dekat. Selain itu tendangan samping berada pada peringkat ke 5 hanya dengan prosentase 6.73%. Perlu di latih tendangan samping untuk mengganjel serangan dari lawan, memang sangat jarang terjadi kelas ini menggunakan teknik tersebut. Namun akan menjadi momok bagi lawan jika atlet dapat menguasai tendangan samping, karena mau serangan seperti apapun dapat di elak dengan teknik tendangan samping.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah di lakukan pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Nasional, dapat di peroleh simpulan sebagai berikut :

1. Rata – rata penggunaan teknik pada seluruh kelas tanding : Pukulan (14.52%), Tendangan Sabit (26.66%), Tendangan Depan (14.16%), Tendangan Samping (12.07%), Tendangan Belakang (0.37%), Bantingan (9.55%), Guntingan (9.97%), Sapuan (1.00%), Block Aktif (4.39%), Block Pasif (3.11%), Hindaran Belakang (1.31%), Hindaran Samping Kanan (1.60%) dan Hindaran Samping Kiri (1.30%).
2. Rata – rata penggunaan dengan prosentase tertinggi teknik pencak silat pada masing – masing kelas tanding. Ada sebanyak 17 kelas tanding, terdiri dari 9 kelas tanding putra (A – I). Kelas tanding putra sebagai berikut : A tendangan sabit (21.63%), B tendangan sabit (25.27%), C tendangan sabit (24.72%), D tendangan sabit (29.17%), E tendangan sabit (28.35%), F tendangan sabit (25.40%), G tendangan sabit (27.15%), H tendangan sabit (23.46%), dan I tendangan sabit (34.45%). Dan 8 kelas kelas tanding putri (A – H). Kelas tanding putri sebagai berikut : A tendangan samping (24.12%), B tendangan sabit (29.77%), C tendangan sabit (28.96%), D tendangan sabit (30.81%), E tendangan sabit (31.12%), F tendangan sabit (30.34%), G tendangan sabit (21.95%), dan H pukulan (25.36%).

3. Setiap kelas tanding memiliki karakter penggunaan teknik yang berbeda – beda, berdasar pada anatomi postur tubuh dan kelas berat badan pada atlet itu sendiri. Terbukti dengan lebih banyaknya variasi serangan baik putra maupun putri pada kelas tanding kecil (A-E) di banding kelas tanding besar (F-I). Selain itu kelas tanding kecil (A-E) memiliki speed penggunaan yang lebih cepat di banding kelas besar (F-I). Ditambah kemampuan fisik pun lebih baik kelas kecil (A-E) di banding dengan kelas besar (F-I), terbukti pada jumlah total penggunaan teknik pada hasil data.
4. Teknik yang memiliki karakter menyerang dan memiliki nilai poin tinggi berada pada presentase atas, sebaliknya teknik yang memiliki karakter bertahan atau poin sedikit berada pada presentase bawah.

Implikasi

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di ketahui bahwa teknik yang dominan sangat sering dan sering adalah teknik yang mempunyai karakter menyerang. Dengan demikian, implikasi penelitian kualitatif ini adalah :

1. Penelitian ini memberi suatu gambaran yang jelas bahwa penggunaan teknik yang memiliki karakter menyerang berada pada presentase atas, sebaliknya teknik yang memiliki karakter bertahan berada pada presentase bawah.
2. Memberikan deskripsi yang jelas rata – rata penggunaan teknik masing – masing kelas tanding, sehingga dapat di pakai acuan untuk atlet di setiap kelas tanding sebagai pertimbangan latihan individu.
3. Berdasarkan pengamatan video, penguasaan teknik yang bagus tidak

akan ada artinya jika tidak memiliki kemampuan fisik yang bagus.

4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembuatan program latihan teknik, khususnya untuk meningkatkan kemampuan teknik atlet dalam setiap kelas tandangnya masing – masing.
5. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi, dan PB IPSI dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk kemajuan pencak silat khususnya kategori tanding.

Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang telah ada, maka di sarankan kepada seluruh pelatih, atlet pencak silat kategori tanding berdasarkan kelas nya masing-masing, dan Ikatan Pencak Silat Indonesia sebagai berikut :

1. Sesuai presentase rata – rata penggunaan teknik pencak silat kategori tanding, untuk seluruh atlet dan pelatih Pekan Olahraga Pelajar Nasional, proporsi latihan teknik sesuai persentase rata-rata penggunaan teknik-teknik pencak silat kategori tanding untuk seluruh atlet pencak silat kategori tanding khususnya pelatih Pekan Olahraga Pelajar Nasional tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi latihan teknik, proporsi latihan dan prioritas teknik yang digunakan yang lebih diperbanyak adalah teknik yang lebih mudah untuk digunakan yaitu proporsi teknik tendangan sabit yaitu 26.66% kemudian yang selanjutnya adalah proporsi teknik pukulan yaitu 14.52%, proporsi teknik tendangan depan 14.16%, proporsi tendangan samping 12.07%, proporsi teknik gungtingan 9.97%, proporsi teknik

bantingan 9.55%, proporsi teknik block aktif 4.39%, proporsi teknik block pasif 3.11%, proporsi teknik hindaran samping kanan 1.60%, proporsi teknik hindaran belakang 1.31%, proporsi teknik hindaran samping kiri 1.30%, proporsi teknik sapuan 1.00%, proporsi teknik tendangan belakang 0.37%. Tetapi teknik-teknik yang memiliki proporsi sedikit juga memiliki nilai yang menguntungkan di pertandingan, maka dari itu perlu dilatih untuk meningkatkan prestasi. Teknik yang mudah dilakukan juga bisa dipatahkan, oleh karena itu perlu teknik lain untuk melawan. Sehingga teknik yang dimiliki atlet bervariasi.

2. Agar mencapai prestasi maksimal lakukan latihan individu agar teknik yang belum dikuasai terasah dan teknik andalan dapat semakin tajam bila digunakan, ahli dalam setiap teknik adalah kewajiban seorang atlet, dan mempunyai keahlian dalam salah satu teknik juga akan menjadi momok lawan.
3. Untuk Pelatih dalam memberikan teknik-teknik pencak silat tidak hanya teknik yang paling mudah dilakukan. Karena pencak silat kaya akan tekniknya, diharapkan pelatih juga memberikan latihan teknik yang mempunyai persentase sedikit. Teknik yang persentase sedikit juga memiliki nilai lebih besar efektif dan sangat menguntungkan jika dipergunakan di pertandingan. Sehingga di pertandingan bisa memaksimalkan teknik yang mempunyai nilai tinggi, contohnya hindaran belakang di ssusul oleh serangan tendangan depan maka mendapatkan poin 1+2, , atau bisa pula belaun disusul jatuhan memiliki nilai 1+3. Tetapi untuk lebih baik lagi perlu diadakan

penelitian tidak hanya menggunakan satu event saja.

4. Untuk Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu evaluasi untuk kemajuan pencak silat. Pencak silat kaya akan teknik-teknik, sehingga IPSI disarankan perlu untuk mengkaji ulang dilapangan apakah wasit juri sudah menilai menurut peraturan yang ada. Di lapangan sering terjadi saat pesilat melakukan teknik serang bela jual beli dengan maksimal yang dinilai hanya yang terakhir menyerang atau yang awal menyerang untuk mengefektifkan dalam menilai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, A.M. (2005). *Melatih Sikap Dan Gerak Dasar PencakSilat Bagi Pemula*. Yogyakarta : JOPRES
- Awan Hariono (2008). *Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan Dan Tendangan Pada Pesilat Pemula*. Yogyakarta : JOPRES
- Dinas Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata Provinsi Jawa Tengah. (2017). *POPNAS XIV/2017 Jawa Tengah*. Diperoleh pada 24 Agustus 2017, dari <http://popnas2017.jatengprov.go.id>
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta : PT . PUSTAKA BARU
- Ferry Lesmana. (2013). *Panduan Pencak Silat Kategori Tanding*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- FKIP UNS. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS.
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo. (2014). *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: FIK UNJ.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung : PT . REMAJA ROSDAKARYA.
- Ni Luh Putu Snyanawati (2014). *Hasil Belajar Jurus Tunggal Cabang Olahraga Pencak Silat*. Universitas Pendidikan Ganesha : Jurnal Ilmu Keolahragaan
- Nur Taufik (2014). *Arah Dan Pola Langkah Pencak Silat*. Diperoleh pada 08 Juli 2017, dari <http://www.olahragakesehatanjasm.com/2014/12/arah-dan-pola-langkah-pencak-silat.html>
- NUSANTARA (2011). *Progam Beladiri Praktis*. Jakarta : Keluarga Pencak Silat Nusantara
- PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia, Hasil MUNAS IPSI XIII*. Jakarta: Humas PB IPSI.
- PERSILAT. 2001. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: PESAKA
- Sugiono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kauntitatif Kualitatif dan R & D* . Bandung : Alfabeta
- Vera Agustina. (2012) *Analisis Penggunaan Teknik Pencak Silat Kategori Tanding Pada Atlet Peserta Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional di Yogyakarta Tahun 2013*. UNS : Skripsi