

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING BAGI PESILAT PEMULA (Studi Analisis Biomekanika Olahraga)

Oleh: Awan Hariono

## ABSTRAK

### Abstrak

Sebagian besar pelatih pencak silat kategori tanding menggunakan metode demonstrasi dalam melatih gerak teknik tendangan pada pesilat pemula. Keadaan tersebut dikarenakan adanya keterbatasan media berbasis iptek yang dapat digunakan sebagai acuan dalam proses latihan, khususnya bagi pesilat pemula. Untuk itu, tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengembangkan model latihan teknik tendangan pencak silat kategori tanding bagi pesilat pemula berdasarkan kajian biomekanika olahraga, dan 2) Menguji tingkat efektivitas model latihan yang dikembangkan untuk pelatihan teknik tendangan pencak silat kategori tanding bagi pesilat pemula.

Jenis penelitian adalah Research and Development (R&D), dengan langkah-langkah model R&D dari Borg dan Gall. Subjek coba dibedakan menurut desain ujicoba, yaitu: sebanyak 3 atlet yang pernah mengikuti pelatnas pencak silat kategori tanding pada ujicoba awal, sebanyak 10 atlet pencak silat kategori tanding yang mengikuti pelatda DIY pada ujicoba skala kecil, dan sebanyak 20 atlet pelatkab/pelatkot pencak silat kategori tanding di DIY pada ujicoba skala besar. Sumber data adalah atlet pencak silat, ahli kepelatihan pencak silat, ahli biomekanika olahraga dan ahli media. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian adalah: 1) Tersusun buku panduan yang berisikan tentang model latihan teknik tendangan pencak silat kategori tanding melalui analisis perspektif biomekanika olahraga yang mencakup tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping (T), dan tendangan belakang, dan 2) Model latihan teknik tendangan pencak silat efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan pencak silat kategori tanding bagi pesilat pemula.

Kata Kunci: *model, tendangan, pesilat, pemula*