

PENINGKATAN PERFORMA TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PON XIX DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA MELALUI PENDEKATAN BIOMEKANIKA

Oleh: Awan Hariono, Danardono, Ali Satia Graha

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan performa tendangan sabit atlet pencak silat PON XIX Daerah Istimewa Yogyakarta melalui pendekatan analisis biomekanika.

Pendekatan penelitian menggunakan metode *action research* (penelitian tindakan). Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah 3 atlet pencak silat kategori tanding DIY yang mengikuti PON XIX. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah tendangan sabit beruntun dan *counter attack* tendangan sabit. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif melalui sistem analisis perangkat lunak *Dartfish Prosuite*.

Hasil penelitian yang dilakukan melalui pendekatan PTO menunjukkan bahwa: 1) Terjadi peningkatan yang signifikan terhadap performa atlet pada saat melakukan gerakan *counter attack* tendangan sabit dan tendangan sabit beruntun, 2) Analisis biomekanika memberikan dampak yang positif terhadap efektifitas gerakan *counter attack* tendangan sabit dan tendangan sabit beruntun, dan 3) Edukasi analisis gerak melalui pendekatan biomekanika memberikan pengaruh yang positif terhadap pelatih dan atlet tentang pentingnya peran iptek untuk meningkatkan performa dan prestasi

Kata Kunci: *performa, tendangan sabit, pencak silat, biomekanika olahraga*