

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK EGOSAN DENGAN TENDANGAN LURUS PADA PENCAK SILAT

William Filipus

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

gwilliamfilipus@yahoo.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat dan memperoleh data empiris tentang efektivitas dan efisiensi hasil pengembangan model teknik teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode penelitian dan pengembangan. Subjek penelitian adalah Yayasan SMK Sinar Husni Deli Serdang, Smp I Muhammadiyah Medan, club prestasi Pesantren Darul Arafah Raya Deli Serdang. Hasil akhir penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat sejumlah 14 model yang akan dilaksanakan melalui evaluasi ahli, uji coba dan revisi, serta akan diuji keefektifitasannya. Dengan demikian kemungkinan dapat dinyatakan bahwa, model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat efektif digunakan untuk meningkatkan hasil keterampilan teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat.

Kata Kunci : pengembangan, egosan, pencak silat, tendangan lurus.

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya

Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia mengalami peningkatan yang pesat. Sebagai indikasinya antara lain dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*, munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di daerah-daerah. Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan *point* sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk melakukan serangan dan belaan tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan.

Di lihat dari sisi prestasi yang mengarah sea games 2015, prestasi pencak silat Indonesia di kancah internasional terbilang baik, akan tetapi jika dilihat dari sisi prestasi kategori tanding prestasi Indonesia masih tertinggal satu langkah dibandingkan Vietnam. Hasil dari sea games pencak silat 14 juni 2015 di Singapura (TEMPO/Gunawan wicaksono) beberapa waktu yang lalu, pada sea games 2015 Indonesia berhasil meraih gelar juara ll umum dengan raihan medali 3 emas (3 Emas, 3 Perak, 5



Perunggu)EMAS (3): Hendy/Yolla Primadona Jampil (seni/ganda putra), Tri Juanda Samsul Bahar (tanding kelas H/80-85kg), Ni Kadek Ratna Dewi/Ida Ayu Putu Chandra Martiadi/Luh Putu Eka Pratiwi (seni beregu). Ditempat pertama di duduki vietnam dengan perolehan medali 3 emas, 5 perak dan 3 perunggu) perolehan medali kategori tanding, jika dibandingkan dengan Vietnam Indonesia masih tertinggal.

Pencak silat Indonesia masih mengandalkan medali dari kategori seni, jika diamati rekaman pertandingan pencak silat sea games 2015, terlihat atlet Vietnam dan Thailand sangat matang dalam penggunaan teknik egosan dengan serangan tungkai, dimana sikap awal bentuk dan posisi egosan belum tepat dikarenakan kaki depan masih terlalu berdekatan dengan kaki belakang sehingga tendangan lurus tidak lepas, pada saat melakukan egosan pesilat indonesia masih melakukan hindaran dengan satu kaki yang dimana masih berada dalam jangkauan jarak serang dari lawan, sikap akhir setelah melakukan egosan dengan tendangan lurus belum tepat, karena sikap pasang terbuka yang disebabkan posisi tangan berada disamping pinggang sehingga memudahkan tendangan lawan masuk tepat pada sasaran. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, salah satu poin terbesar didapat jika seorang pesilat berhasil melakukan gerakan berupa hindaran/tangkisan ataupun elakan disusul dengan melakukan serangan lanjutan tendangan, jika tendangan diawali dengan proses hindaran/tangkisan/elakan maka tendangan tersebut bernilai 1+2, berbanding jauh dengan nilai pukulan dan tendangan yang dilakukan hanya langsung melakukan gerakan pukulan ataupun tendangan yang hanya bernilai 1 dan 2. Banyak kasus yang terjadi di dalam pertandingan pencak silat, banyak pesilat yang melakukan proses egosan dengan serangan tendangan lurus, Selain itu teknik egosan dengan serangan tendangan lurus yang biasa dipakai secara umum di pertandingan pencak silat yang ada di Indonesia belum variatif, masih terlihat banyak yang menggunakan energi yang berlebih dan rentan terjadinya resiko cedera bagi pesilat yang melakukan proses teknik egosan dengan serangan tendangan lurus ataupun bagi pesilat yang terkena dari gerakan egosan dengan serangan tungkai.

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Peneliti sering menemukan atlet yang bermasalah dengan teknik egosan disambut dengan tendangan lurus. Misalnya atlet dalam posisi saling berhadapan dan saling melakukan serangan. Karena atlet tersebut melakukan teknik egosan dengan posisi dan bentuk pergeseran kaki yang kurang tepat



serta disambut dengan tendangan lurus Akibat dari itu akan sangat mudah bagi lawannya melakukan *counter* terhadap eksekusi teknik yang dilakukan.

Dari pengalaman tersebut peneliti melakukan pengamatan pada beberapa pertandingan, dari pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa masih kurang teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat yang dilakukan

METODE PENELITIAN

Langkah-Langkah Pengembangan Model Langkah selanjutnya adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pengembangan model. Penelitian riset dan pengembangan model ini menggunakan langkah-langkah pengembangan model yang dikembangkan oleh Borg and Gall, langkah-langkah pengembangan modelnya meliputi:

1. Pertama kali yang ditentukan adalah masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model
2. Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep
3. Pembuatan model latihan (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat
4. Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan,
5. Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain)
6. Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat.
7. Revisi hasil uji coba produk
8. Ujicoba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar, 30 orang anak
9. Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna
10. Model dapat diproduksi

Sasaran penelitian adalah Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat Yayasan SMK Sinar Husni Deli Serdang, Smp I Muhammadiyah Medan, club prestasi Pesantren Darul Arafah Raya Deli Serdang pada anggota klub olahraga prestasi pencak silat ini adalah dengan karakteristik sebagai berikut:

Pesilat laki-laki anggota Klub Olahraga Prestasi perguruan pencak silat dan Pesilat yang pernah ikut bertanding.

Subjek penelitian adalah Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.



Penelitian pengembangan model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain :

- (1) Potensi dan masalah (studi pendahuluan)
- (2) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan)
- (3) Mengembangkan bentuk desain produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi)
- (4) Validasi desain (evaluasi tahap awal)
- (5) Revisi Desain (sesuai dengan hasil di lapangan pada tahap uji coba (6)). Uji Coba Produk (6-12 subjek)
- (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama).
- (8) Uji coba pemakaian dengan 30-100 subyek
- (9) Revisi produk akhir
- (10) Produksi missal (Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan model teknik bantingan pencak silat ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk model teknik bantingan..

Hasil Analisis Kebutuhan, Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu :

- a. Meningkatkan keterampilan atlet dengan model teknik model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat yang telah dikembangan.
- b. Keefektivitasan teknik model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat pencak silat melalui model pengembangan teknik bantingan pencak silat.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

- a. Karena model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini adalah model baru, sehingga membutuhkan waktu untuk dipahami dan dipelajari oleh subjek.
- b. Repetisi yang sering akan sangat membantu atlet dalam penguasaan teknik model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini.

Kesiapan fisik utamanya perlu diperhatikan dalam melakukan bantingan karena merupakan teknik gerakan yang sangat kompleks

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
- b. Menambah wawasan atlet tentang ragam serangan dan cara egosan selain teknik yang telah ada.
- c. Model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat



efektif dan efisien

- d. Sebagai referensi baru dalam latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
- e. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya kepelatihan Pencak Silat
- f. Atlet juga dituntut untuk berpikir secara cepat dan tepat.
- g. Model ini diperuntukan untuk *expert*.

Kesimpulan

Penjelasan hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut

Berdasarkan hasil evaluasi ahli dan uji coba yang telah dilakukan diperoleh model akhir atau sebanyak 14 teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat,

Berdasarkan validasi ahli dan uji coba, telah dihasilkan suatu produk model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini yang ternyata secara keseluruhan layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik egosan,

Berdasarkan hasil uji efektivitas model, terbukti secara empiris bahwa hasil produk yang berupa model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini efektif dan efisien.

Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan model teknik bantingan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat. Apabila model pengembangan model teknik teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini akan dimanfaatkan pada kegiatan latihan di berbagai perguruan, maka diharapkan menyediakan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan dalam kegiatan tersebut. Penyediaan fasilitas yang dibutuhkan, antara lain yang berkaitan dengan pembiayaan, sarana dan prasarana kegiatan yang cukup memadai.

2. Saran Diseminasi

Produk pengembangan model teknik bantingan pencak silat untuk yang berupa buku panduan ini terbukti secara empiris memiliki efektifitas yang sangat baik untuk meningkatkan hasil keterampilan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat, maka produk pengembangan ini dapat disebarluaskan ke sasaran yang lebih luas, khususnya kepada para pengajar atau pelatih pencak silat. Namun sebelum disebarluaskan peneliti memberikan saran, agar buku panduan model model teknik egosan dengan



tendangan lurus pada pencak silat ini perlu diproduksi lebih banyak lagi, sehingga nantinya lebih banyak pengajar atau pelatih pencak silat yang dapat memahami dan mampu menguasai teknik teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini dengan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 NO 1. 1-14.
- Borg. W. R &Gall, M. D, *Education Research AnIntroduction*, New York: Longman 1983.
- Johansyah Lubis.(ed.1) (2004) Panduan Praktis Belajar Pencak Silat.Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2014) Pencak Silat, Panduan Praktis Belajar Pencak Silat.Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2016) Pencak Silat, Panduan Praktis Belajar Pencak Silat.Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Joko. Penelitian Pengembangan. 2008 (online) http://www.geocities.com/dwijoeas/penelitian_pengembangan.html. (diakses 05/03/2015)
- Kemenegpora R.I. 2005. Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora R.I, Biro Humas dan Hukum
- Ikatan Pencak Silat Indonesia, tersedia pada <http://csnopoetz.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 16 januari 2015

THE
Character Building
UNIVERSITY