

ANALISIS TEKNIK SERANGAN BAWAH DALAM PENCAK SILAT PSHT DI RAYON AIR LESING

Rina Prastika¹, Viktor Pandra², Muhammad Suhdy³

Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}

rinaprastika281@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik serangan bawah dalam pencak silat PSHT di rayon Air Lesing. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 pesilat. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan video, lembar observasi dan dokumentasi untuk memperoleh data yang valid. Teknik analisis data penelitian menggunakan angket penilaian teknik serangan bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik serangan bawah yang digunakan pesilat pada saat sambung terdapat kesalahan yang sering terjadi pada teknik serangan bawah yaitu kurangnya teknik pelaksanaan pada guntingan, sapuan dan sirkel yang mengakibatkan serangan tersebut gagal. Simpulan, bahwa terdapat serangan bawah yang kurang dikuasai oleh pesilat yang mengakibatkan serangan tersebut jarang digunakan oleh pesilat yaitu teknik serangan bawah sirkel.

Kata kunci : Pencak Silat, Serangan Bawah, Teknik Guntingan

ABSTRACT

This study aims to analyze the ground attack technique in PSHT pencak silat in Air Lesing rayon. This research method is a qualitative descriptive research. This research is a descriptive research using survey method. The sample used in this study amounted to 6 fighters. Research data collection techniques use videos, observation sheets and documentation to obtain valid data. The research data analysis technique used an under attack technique assessment questionnaire. The results showed that the under attack technique used by a fighter when connecting had errors that often occurred in the under attack technique, namely the lack of execution techniques in the cut, sweep and circle which resulted in the attack failing. In conclusion, there is a downward attack that is not mastered by a fighter which results in this attack being rarely used by a fighter, namely the circular under attack technique.

Keywords: Martial Arts, Down Attack, Cutout Technique

PENDAHULUAN

Olahraga suatu aktivitas yang dilakukan dengan teratur dan terencana dan dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Ayu , 2018 : 115). Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh (Roshita, 2022: 30). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sistematis dan dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sangat dibutuhkan bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi fisik, segi kejiwaan, maupun dari segi sosial.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk golongan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling tinggi karena masyarakat telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur untuk kesegaran serta kesehatan jasmani dan rohani.

Banyak jenis atau cabang olahraga yang berkembang dan dikenal oleh masyarakat, salah satunya adalah cabang olahraga bela diri yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang terdiri dari dua kategori , yaitu kategori seni dan kategori tanding. Kategori seni hanya menampilkan sebuah gerakan yang indah dan luwes dan dibatasi dengan waktu, sedangkan kategori tanding dilakukan perorangan dan disesuaikan dengan berat badan yang setara dan dilakukan selama tiga babak. Pencak silat merupakan olahraga yang berasal dari Indonesia.

Pada olahraga pencak silat, terdapat berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh atlet maupun pesilat, teknik tersebut terdiri dari tiga teknik dasar, yaitu teknik serangan, teknik belaan dan teknik bawah (Silvia, 2019 : 63). Pencak silat ialah beladiri yang mempunyai aneka macam unsur, yaitu unsur fisik, teknik, taktik. Salah satu olahraga prestasi pencak silat sangat dibutuhkan untuk meningkatkan bakat yang ada pada diri setiap individu, dengan adanya olahraga pencak silat ini seseorang dapat menggali prestasinya melalui pertandingan yang diadakan Organisasi Pencak Silat.

Teknik dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdapat pukulan, tendangan, bantingan, serkelan, guntingan dan bisa berupa serangan atau belaan. Semua teknik yang dilakukan pesilat saat pertandingan adalah untuk mendapatkan nilai

sebanyak-banyaknya dalam tiga babak. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik.

Serangan bawah merupakan teknik serangan yang menggunakan kaki dengan tujuan menjatuhkan lawan, serangan bawah terdiri dari beberapa teknik yaitu sapuan, serkel dan guntingan. Berdasarkan hasil observasi yang sudah saya lakukan yaitu ditemukan dimana pesilat sudah cukup menguasai teknik sapuan dan guntingan dan terdapat kekurangan pada teknik serkel ditemukan beberapa hasil dimana 4 pesilat yang tidak sesuai dalam melakukan gerakan teknik serangan bawah khususnya serkel dalam teknik pencak silat PSHT, dan 2 pesilat lainnya dapat dikategorikan memiliki kualitas yang cukup baik dalam melakukan teknik serangan bawah khususnya serkel.

Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh peneliti dari berbagai hasil wawancara dan observasi. Dilihat dari permasalahan yang ada terkait latihan pencak silat PSHT dalam sambung perlu melakukan alternative solusi berupa analisis mengenai gerakan guntingan yang dilakukan pesilat saat sambung berbeda dengan atlet saat bertanding yang menjadi pertanyaan dalam peningkatan prestasi pesilat PSHT di rayon Air Lesing. Maka dari itu peneliti termotivasi untuk menganalisis teknik serangan bawah yang digunakan pesilat pada saat sambung dengan judul “ Analisis Teknik Serangan Bawah pada Pesilat PSHT di Rayon Air Lesing”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Kualitatif yang berdasarkan pada fakta (*file reseach*) yaitu menggambarkan keadaan atau fenomena yang terjadi di lapangan. Penelitian Kualitatif ini digunakan peneliti untuk memperoleh data Teknik serangan Bawah dalam Pencak Silat PSHT di Rayon Air Lesing.

Prosedur penelitian ini dengan rancangan sebagai berikut:

- a) Melakukan observasi pada pelatih dan pesilat di Organisasi Pencak Silat.
- b) Melakukan wawancara pada pelatih dan pesilat di Organisasi Pencak Silat .
- c) Data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara tersebut kemudian direkam menggunakan handphone dan dicatat.
- d) Dokumentasi.

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Bila di lihat dari setting-nya, data dapat dikumpulkan pada *setting* alamiah (*natural setting*), pada laboratorium dengan metode eksperimen, di rumah dengan berbagai responden, pada suatu seminar, diskusi, di jalan dan lain-lain. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber s eunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono 2022:137).

Tabel 3.4 Penilaian Serangan Bawah Pencak Silat

No	Teknik	Nilai	Skor maksimal
1.	Sapuan		60%
2.	Sirkel		60%
3.	Guntingan		60%

Sumber: Silvia&Isdaryono, 2019:68)

Keterangan :

$$\% = (\text{Jumlah Nilai}) / (\text{Skor Maks}) \times 100 = \%$$

HASIL PENELITIAN

Di dalam penulisan penelitian ini, peneliti menganalisis teknik serangan bawah pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) rayon Air Lesing ranting Tuah Negri Musi Rawas. Berdasarkan hasil pelaksanaan guntingan yang telah dilakukan dimana, jumlah semua 6 dari siswa latihan PSHT rayon Air Lesing yang telah diamati terdapat hasil dimana pelaksanaan guntingan dilakukan dengan cepat tetapi keseimbangan tubuh tidak terjaga. Perkenaan posisi kaki tidak pas yang mengakibatkan lawan terjatuh didekat pesilat. Posisi tangan yang salah saat akhiran terlihat kedua tangan menopang badan pada lantai. Pelaksanaan guntingan dilakukan dengan kurangnya ancang-ancang seperti pasang yang membuat lawan tidak terjatuh. Dan pelaksanaannya dengan memegang tubuh lawan dimana yang seharusnya tidak diperbolehkan untuk memegang bagian tubuh lawan

Hasil pelaksanaan guntingan yang telah dilakukan dimana, jumlah semua 6 dari siswa latihan PSHT rayon Air Lesing yang telah diamati terdapat hasil dimana jatuhan

kaki saat melakukan teknik sirkel tidak sesuai kajian teori dan tekukan kaki yang dilakukan tidak pas untuk penggunaannya. Posisi badan yang salah tidak menghasilkan teknik sirkel tetapi lebih ke teknik sapuan. Posisi pelaksanaan kaki yang tidak benar membuat teknik sirkel tersebut menjadi teknik sapuan. Ayunan kaki yang tidak pas menjadikan sirkel tersebut tidak menjadi nilai dan tidak menjatuhkan lawan.

Hasil pelaksanaan guntingan yang telah dilakukan dimana, jumlah semua 6 dari siswa latihan PSHT rayon Air Lesing yang telah diamati terdapat hasil dimana sapuan dilakukan dengan tidak menggunakan tenaga yang kuat sehingga lawan tidak terjatuh. Sasaran yang tidak diperhatikan membuat sapuan yang dilakukan tidak menghasilkan poin dan tidak menjatuhkan lawan sehingga membuat lawan memberikan serangan balik. Posisi kaki yang salah saat sapuan gagal akan membuat lawan mudah menyerang. Dan tekukan kaki saat akhiran yang tidak diperhatikan akan menjatuhkan lawan ketubuh pesilat.

Tabel 4.2
Rekapitulasi Hasil Pengamatan Gerak

No.	Nama	Sapuan	Guntingan	Sirkel
1.	Edi	7	9	8
2.	Eki	6	3	2
3.	Winsa	3	8	3
4.	Okta	4	10	3
5.	Anjas	8	7	5
6.	Riyan	9	7	8
Jumlah		37	44	29

Berdasarkan hasil perolehan tabel diatas maka dapat disimpulkan perolehan seluruh pesilat yang akan dijadikan persen sebagai berikut:

No	Teknik	Nilai	Skor maksimal	Hasil
1.	Sapuan	37	60%	61%
2.	Sirkel	29	60%	48%
3.	Guntingan	44	60%	73%

Sumber: Silvia&Isdaryono, 2019:68)

Berdasarkan data tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa perolehan teknik sapuan 37=61% dari 60% cukup baik. Total nilai teknik sirkel 29=48% dari 60% kurang baik. Total nilai teknik guntingan 44=73% dari 60% baik. Hasil pengamatan gerak mengenai teknik serangan bawah guntingan bawah, rata-rata tes hasil pengamatan

kemampuan pada semua siswa PSHT rayon Air Lesing tersebut menunjukkan hasil yang baik atau sesuai yang ada di dalam kajian teori.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti dari tempat penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu dapat dikemukakan pembahasan yang berdasarkan tujuan penelitian pada bab 1, yaitu :

Mendeskripsikan Teknik Serangan Bawah Guntingan, sapuan dan sirkel. Di dalam bagian ini akan dijelaskan tentang hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti pada informan atau narasumber. Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan dimana ada siswa yang tidak sesuai dalam melakukan teknik guntingan (Eki dan Winsa), dan yang tidak sesuai dalam teknik sapuan (Okta dan Winsa), yang tidak sesuai dalam pelaksanaan sirek (Eki, Winsa, Okta dan Anjas). Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti dari berbagai hasil wawancara dan observasi. Maka dari itu teknik serangan bawah guntingan bawah yang telah dilakukan oleh siswa PSHT rayon Air Lesing ranting Tuah Negri benar atau sesuai dalam sumber kajian teori.

a. Guntingan bawah

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan akhiran guntingan bawah , hasil gerak yang dilakukan siswa PSHT rayon Air Lesing sesuai di dalam kajian teori. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan sikap pasang, kuda-kuda kaki. Tahap pelaksanaan penyilangan kaki, kedua tangan menolak pada matras, melangkah kebelakang bertolak secara cepat, kedua kaki menggantung sasaran, gerakan menjatuhkan dengan cepat, perkenaan posisi lawan, keseimbangan badan saat melakukan guntingan. Dan akhiran posisi badan merebah menyamping, tangan kiri menopang badan, tangan kanan berada didepan dahi tanpa menyentuh tubuh lawan (Puteri, 2019:23).

b. Sirkel Bawah

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan akhiran guntingan bawah , hasil gerak yang dilakukan siswa PSHT rayon Air Lesing sesuai di dalam kajian teori. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan teknik yang dilakukan dengan cara memutar badan. Badan yang posisinya dari bawah dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan. Bentuk instruksi teknik sirkel yaitu

menggunakan tangan sebagai kekuatan , kemudian putaran badan dengan kaki seperti melakukan tendangan sabit tetapi terbalik kemudian digerakan dari dalam ke luar dengan lintasan menyamping (Darmawansah, 2019:162). Sapuan rebah adalah serangan yang diawali dengan memutar badan terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan duduk sempok menggunakan penyasar telapak kaki lintasannya memutar kaki sampai setengah lingkaran sasarannya adalah daerah diatas mata kaki.

c. Sapuan Bawah

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan akhiran guntingan bawah , hasil gerak yang dilakukan siswa PSHT rayon Air Lesing sesuai di dalam kajian teori. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan Sikap persiapan, sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran. Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (pasang) dan terbuka tidak mengepal. Sikap kaki siswa dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan di tekuk. Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran.

Sikap gerakan awal, sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran. Sikap tangan siswa satu tangan berada di bawah dan satunya mengepal melindungi kepala . Sikap badan merebah atau menjatukan badan ke lantai dan kaki lutut siap melakukan lecutan. Sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran. Gerakan melecutkan kaki, sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran. Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan posisi badan merebah dan tangan satunya melindungi kepala. Sikap kaki siswa menendang / melecut lurus ke arah sasaran menggunakan punggung kaki. Sikap badan siswa menghadap ke sasaran. Gerakan akhir, sikap pandangan siswa fokus ke sasaran. Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai untuk menopang dan satunya mengepal melindungi kepala. Sikap kaki menekuk melindungi badan (Zulian, 2015:26-30).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik serangan bawah pencak silat siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) rayon Air Lesing, dilihat dari aspek pengamatan gerak yang berdasarkan kemampuan siswa itu sendiri, bahwa terdapat beberapa kesalahan yang sering terjadi pada pelaksanaan teknik serangan bawah guntingan, sapuan dan sirkel, yaitu: a) guntingan 1) melangkah silang kebelakang bertolak secara cepat 3) perkenaan posisi lawan 4) keseimbangan badan 5) gerakan menjatuhkan dengan cepat 6) satu

tangan di atas dahi 7) badan merebah kesamping. b) sapuan 1) menghadap sasaran 2) kaki melecutkan lurus kesasaran 3) pandangan fokus kesasaran 4) sikap kaki menekuk melindungi badan. c) sirkel 1) kaki kiri ditekuk 2) badan membelakangi lawan 3) kaki kanan diayunkan kearah belakang dengan cepat 4) sasaran perkenaannya

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, S, P & Ambartama, W (2018). *Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Kebiasaan Olahraga Dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayadd Tegallalang Gianyar*. Artikel Riset.
- Nuzul Puteri, M, R, A (2019). *Efektivitas Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah Tahun 2019*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*
- Listiana, S., & Isdaryono, I. (2019). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* , 8 (2).
- Masula, D. S. A. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi SMK Negeri Mojoagung)*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 49-57.