

Volume 3, Nomor 1, Januari 2007

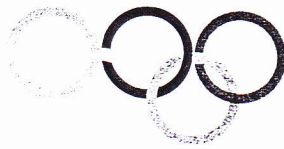
ISSN 0216-4493

JORPRES

JOURNAL OF SPORTS RESEARCH



CITIUS ALTIUS FORTIUS



JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

ISSN 0216-4493



9 770216 449306

JORPRES
(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)
CITIUS – ALTIUS - FORTIUS

Terbit dua kali setahun, bulan Januari dan Juli, berisi ringkasan hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori di bidang Ilmu Kepelatihan Olahraga

Ketua Penyunting:
Putut Marhaento, M.Or.

Wakil Ketua Penyunting:
Herwin, M.Pd.

Penyunting Ahli:
Prof. Dr. Harsuki (Universitas Negeri Jakarta)
Prof. Dr. H. Jumhan Pida (Universitas Negeri Yogyakarta)
Prof. Dr. Furchon Hidayatullah (Universitas Negeri Surakarta)
Dr. Setyo Nugroho (Universitas Negeri Yogyakarta)
Dr. dr. BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)
Herman Subardjah, M.Si. (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung)

Penyunting Pelaksana:
Sukadiyanto, M.Pd.
Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
Agung Nugroho, M.Si.

Pelaksana Tata Usaha:
Devi Tirtawirya, M.Or.
Agus Suprianto, M.Si.
Awan Hariono, S.Pd.
Danardono, S.Pd.
Joko Purwoko, S.T.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Yogyakarta. 55281. Telepon/Fax: (0274)-513092. Alamat e-mail: jorpres_pkouny@yahoo.com. Nomor Rekening BNI Taplus: 228.007027469.901, a.n. Endang Rini Sukamti.

JURNAL OLAHRAGA PRESTASI diterbitkan oleh Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. **Pembina:** Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. **Penanggung Jawab:** Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah dimuat dan diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada kertas kuarto, panjang 10-20 halaman sebanyak 1 (satu) eksemplar (lebih lanjut baca petunjuk bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Penyunting ahli, Penyunting dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

ISSN 0216-4493

JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS

Volume 3, Nomor 1, Januari 2007

Daftar Isi

Luh Putu Tuti Ariani	Pengaruh Metode Pelatihan Plaiometrik <i>One Hop, Two Hop, dan Three Hop</i> Terhadap Lompat Jangkit	1 - 19
Abdul Alim	Manfaat Latihan Power Otot Lengan, Perut, dan Tungkai Terhadap Keterampilan Servis Tenis Lapangan	20 - 31
Cukup Pahalawidi	Pembinaan Olahraga Prestasi Cabang Atletik Usia Dini	32 - 42
Fauzi	Peluang Mahasiswa Prodi PKO Dalam Perspektif Industri Olahraga	43 - 55
Agung Nugroho, AM	Metode Pembelajaran Pencak Silat Bagi Anak Sekolah Dasar	56 - 70
Awan Hariono	Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Kategori Tanding	71 - 85
Devi Tirtawirya	Teknik Dasar Taekwondo	86 - 99

serangan, yaitu menangkis, mengelak, dan menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan.

Agar dapat melakukan teknik belaian dan serangan, seorang pesilat harus menguasai teknik-teknik dalam pencak silat dengan baik dan benar. Untuk itu, diperlukan penguasaan teknik dalam pencak silat melalui proses latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur, terprogram, dan terukur. Dengan demikian, untuk dapat menguasai gerak teknik dalam pencak silat diperlukan komponen biomotor yang baik. Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi.

Serangan dalam pertandingan pencak silat, pada prinsipnya adalah melakukan gerakan pukulan atau tendangan pada sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan belaian dalam pencak silat pada prinsipnya adalah melakukan hindaran, elakan ataupun tangkapan terhadap serangan lawan untuk selanjutnya melakukan balasan maupun bantingan. Untuk itu, serangan dalam pertandingan pencak harus dilakukan dengan cepat agar lawan tidak dapat melakukan elakan, hindaran, dan tangkapan. Sebaliknya elakan, hindaran, dan tangkapan dalam pencak harus dilakukan dengan cepat pula sehingga pesilat dapat melakukan balasan maupun bantingan.

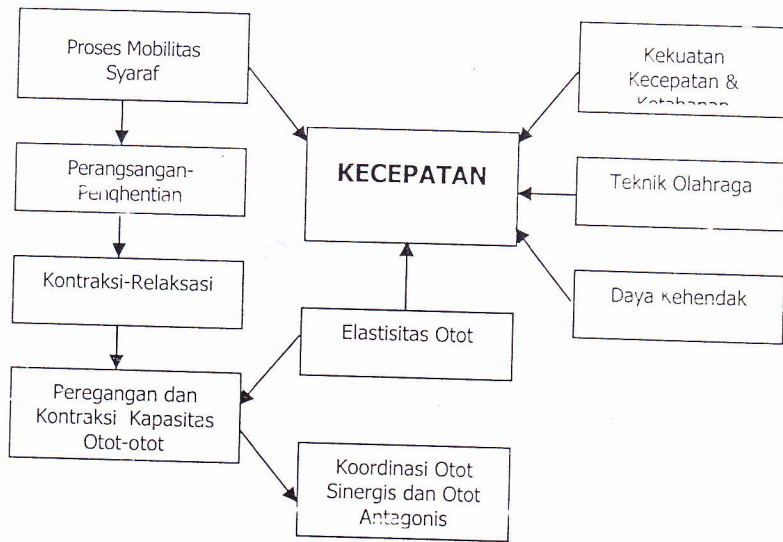
Menurut hasil MUNAS IPSI XI (2003: 10) serangan yang dinilai adalah serangan yang mengenai sasaran yang sah dengan menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu, pada saat melakukan teknik serangan dalam pencak silat diperlukan kemampuan kecepatan yang baik. Dengan demikian, dalam pencak silat kategori tanding diperlukan kemampuan kecepatan baik kecepatan gerak maupun kecepatan reaksi.

PENGERTIAN KECEPATAN

Kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsang yang muncul. Untuk itu kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat

mungkin (Sukadiyanto, 2002: 108). Dengan demikian, kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang.

Kecepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses-proses syaraf. Sebagai akibatnya, peningkatan kecepatan juga relatif terbatas yaitu antara 20-30%. Menurut Nossek (1982: 62) gerakan-gerakan kecepatan dilakukan dengan melawan tahanan yang berbeda (berat badan, berat peralatan, air, dsb) dengan efek bahwa pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang menentukan. Dengan demikian kecepatan secara langsung tergantung pada waktu dan pengaruh kekuatan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kecepatan dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1: Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kecepatan

Arah latihan kecepatan dalam pencak silat harus mencakup arah ke depan, belakang, samping (kanan dan kiri), dan serong (depan kanan, depan kiri, belakang kanan, dan belakang kiri). Sedangkan jaraknya relatif pendek, yaitu paling jauh 8 sampai 10 meter. Untuk itu jarak dan

bentuk latihan kecepatan nantinya adalah pendek-pendek dan terputus-putus dengan arah yang berganti-ganti secara mendadak.

Dalam pencak silat perwujudan dari kecepatan adalah pada saat pesilat melakukan serangkaian gerakan teknik pukulan, tendangan, hindaran, elakan, tangkisan maupun jatuhan. Untuk itu, delapan arah penjuruan mata angin dalam berlatih kecepatan memiliki arti yang sama pentingnya dalam pencak silat. Oleh karena komponen kecepatan terkait erat dengan komponen kelincahan. Dengan demikian, dalam mengembangkan kecepatan pada atlet pencak silat, arah dan jarak yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan yang realistis selama dalam pertandingan.

MACAM-MACAM KECEPATAN

Pada umumnya pengelompokan kecepatan terbagi dalam dua jenis, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan reaksi dibedakan menjadi kecepatan reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam pencak silat, kecepatan reaksi sebagian besar adalah reaksi majemuk, oleh karena gerakan lawan seringkali sulit diperkirakan sebelumnya oleh pesilat.

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dapat dibedakan menjadi *kecepatan gerak siklus* dan *kecepatan gerak non siklus*. Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak non siklus adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam pertandingan pencak silat, kedua jenis kecepatan tersebut sangat diperlukan untuk melakukan setiap gerak teknik. Untuk itu, kedua jenis kecepatan gerak tersebut harus dilatihkan meskipun lebih didominasi pada *kecepatan gerak non siklus*.

Stamina atau kecepatan ketahanan selalu diperlukan pada hampir setiap cabang olahraga termasuk olahraga pencak silat. Stamina

atau ketahanan kecepatan adalah kemampuan seseorang mempertahankan kecepatan dalam jangka waktu yang relatif lama. Pada umumnya stamina mampu bertahan selama kira-kira 10 detik. Dalam pertandingan pencak silat, lama waktu saat terjadi *fight* antara 3 sampai 5 detik, sehingga unsur stamina jelas diperlukan.

Pada latihan stamina unsur-unsur yang dapat ditingkatkan, diantaranya adalah: (a) *Anaerobic alactic power*, menjamin tingkat kualitas ketahanan khusus (jangka pendek) dan kekuatan kecepatan, (b) *Anaerobic glycolytic power*, untuk menjamin pemeliharaan kecepatan yang tinggi dan untuk mengawali akselerasi gerak, dan (3) *Anaerobic glycolytic capacity*, merupakan kemampuan seseorang untuk tetap dapat beraktivitas dalam keadaan kekurangan oksigen dan memberikan toleransi terhadap akumulasi atau penimbunan asam laktat.

METODE MELATIH KECEPATAN

Dalam melatih kecepatan ada beberapa komponen biomotor yang ikut terpengaruh atau terlatih, antara lain adalah kekuatan, power, ketahanan anaerobik, keseimbangan, dan kelincahan. Oleh karena itu beberapa latihan kecepatan memiliki kesamaan bentuk dengan latihan komponen biomotor tersebut. Selain itu, pada latihan kecepatan, komponen keseimbangan dan kelincahan merupakan kesatuan yang sulit dipisahkan. Artinya, selama proses latihan kecepatan akan memberikan pengaruh terhadap komponen keseimbangan atau kelincahan.

Pengertian keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk tetap mampu mempertahankan dan mengendalikan posisi tubuh pada saat bergerak menjangkau seluruh area lapangan permainan (Sukadiyanto, 2002: 111). Ada dua macam keseimbangan, yaitu statis dan dinamis. *Keseimbangan statis* adalah kemampuan untuk tetap menjaga atau mempertahankan posisi tubuh. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan memelihara keseimbangan saat bergerak. Dalam pencak silat lebih dominan pada jenis keseimbangan yang dinamis. Kemampuan keseimbangan dinamis sangat diperlukan agar posisi pesilat saat melakukan serangan atau belaun dalam keadaan yang setimbang labil.

Pengertian kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arah. Dalam pencak silat, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan pesilat dalam melakukan serangan atau belaun dengan posisi yang benar. Dengan demikian

kelincahan dalam pencak silat merupakan kemampuan pesilat untuk bergerak cepat dengan posisi yang tepat (benar) dan memberikan landasan yang kokoh saat melakukan serangan maupun bela. Oleh karena gerak teknik lawan sulit untuk diprediksi sebelumnya, yang kemungkinan melakukan serangan dengan pukulan, tendangan, atau bahkan sapuan bawah.

Dengan demikian tanpa memiliki kombinasi dari komponen biomotor kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan, pesilat akan kesulitan dalam upaya melakukan serangan maupun bela dengan akurat dan cepat. Kombinasi dari komponen biomotor kecepatan dan kelincahan saat bergerak akan menjadi keseimbangan yang dimamisi. Untuk itu, sama dengan komponen keseimbangan, kelincahan tidak dibahas secara tersendiri, namun komponen kelincahan sudah ikut terpengaruh dari latihan kecepatan.

Sebelum masuk pada pembahasan mengenai metode melatih kecepatan, ada beberapa pertimbangan umum yang harus dilakukan sebagai prinsip-prinsip dalam melatih kecepatan. Di antaranya adalah:

- a. Sebelum latihan, pesilat harus melakukan pemanasan (*jogging* dan *stretching*) yang cukup.
- b. Pesilat harus dalam kondisi yang segar pada saat latihan kecepatan (tidak dalam kondisi lelah)
- c. Gerakan dilakukan dari sederhana ke kompleks, dari mudah ke sulit, dan dari gerak lambat menjadi semakin cepat
- d. Setiap selesai latihan, pesilat harus melakukan pendinginan (*jogging* dan *stretching*), agar kondisi kembali normal secara bertahap
- e. Disediakan waktu *recovery* yang penuh setelah latihan kecepatan, sebelum memasuki jenis latihan yang lain

Dengan demikian, cara yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan (yang didalamnya juga untuk melatih keseimbangan dan kelincahan) harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan yang realistis dalam pertandingan pencak silat. Secara garis besar, metode latihan kecepatan antara lain dapat dilakukan dengan cara: (a) Berlatih mengatasi perubahan aksi dari kawan berlatih, mulai dari gerak yang lambat menjadi semakin cepat, (b) Berusaha mengatasi perubahan situasi dengan cara bergerak secepat mungkin pada arah yang telah ditentukan sebelumnya (kecepatan gerak tunggal), (c) Berusaha mengatasi dengan cara setepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada, (d) Berusaha mengatasi perubahan situasi yang lebih

sulit, dan (e) Berlatih mengatasi kesulitan yang diperkirakan akan terjadi seperti dalam pertandingan.

Beberapa rincian terapan pada latihan kecepatan reaksi (baik yang tunggal maupun yang majemuk) antara lain sebagai berikut:

- Menggunakan kode atau tanda-tanda tertentu
- Bereaksi dengan gerak yang sederhana dan lambat kemudian semakin kompleks dan cepat
- Melakukan gerak yang dikombinasikan, mula-mula lambat kemudian semakin cepat (bereaksi secepat dan setepat mungkin)
- Bergerak ke obyek yang arahnya sudah diketahui sebelumnya (reaksi tunggal).
- Bergerak ke obyek yang arahnya belum diketahui sebelumnya (reaksi majemuk)
- Menggunakan peralatan yang dimodifikasi (ukuran diperkecil, lebih ringan atau lebih berat)
- Memperpendek waktu pengamatan (reaksi majemuk)
- Menggunakan lantai yang permukaannya tidak rata (reaksi majemuk)

Bentuk latihan untuk meningkatkan ketahanan, kecepatan atau stamina antara lain dengan cara lompat, loncat, lari menaiki bukit, lari menaiki tangga dan lari cepat. Tujuan dari berbagai bentuk latihan tersebut adalah untuk meningkatkan power tungkai dan ketahanan kecepatan. Selanjutnya metode latihan yang berupa lari cepat menempuh jarak yang pendek untuk meningkatkan anaerobik alaktik power adalah sebagai berikut.

REP.	JARAK	INTENSITAS	T.R	T.I	D.N.	FREKUENSI
5 x	50 m	Maksimal	25 dtk	50 dtk	180-190	5x/minggu
5 x	40 m	Maksimal	20 dtk	40 dtk	sda	sda
5 x	30 m	Maksimal	15 dtk	30 dtk	sda	sda

Bentuk-bentuk latihan kecepatan lain yang dapat dilakukan di arena pertandingan pencak silat, di antaranya adalah lompat ke depan-belakang (*alley hop*), *shuttle-run* (depan-belakang, kanan-kiri), dan *hexagon* yang disesuaikan dengan situasi dalam pertandingan pencak

silat yang sesungguhnya. Selain itu dapat pula dikombinasikan dengan bentuk latihan teknik. Adapun aturan pembebanannya sebagai berikut :

Intensitas	: Maksimal (kecepatan maksimal)
Denyut jantung	: 185 - 200 x/menit
Volume	: 5 - 10 repetisi/set, dan 3-5 set/sesi
t. kerja	: 5 - 10 detik
t. recovery	: 1 : 6 (denyut jantung 145-160x/menit)

Berikut ini akan disajikan beberapa contoh bentuk latihan kecepatan yang dikombinasikan dengan teknik sebagai tambahan dari bentuk latihan kelincahan, keseimbangan, dan power tungkai. Oleh karena bentuk latihan pada komponen biomotor saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain, terutama bentuk latihan untuk komponen biomotor power, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

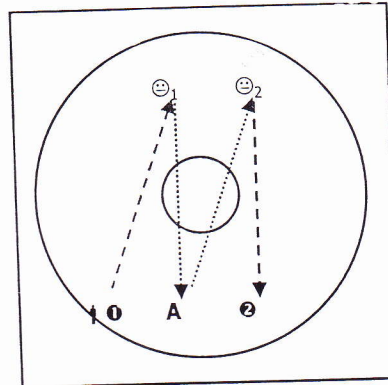
A. Kombinasi *Sprint* dan Teknik

Keterangan:

- ①: *start*,
- ②: *finish*,
- ☹: pelatih memegang *punch box*

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat *sprint* ke arah ☹₁
- Dari ☹₁ pesilat melakukan tendangan pada *punch box* sambil mundur ke arah A
- Dari A pesilat *sprint* mundur ke ☹₂
- Dari ☹₂ melakukan tendangan pada *punch box* maju ke arah ②, demikian seterusnya



Gambar 2. Kombinasi *Sprint* dan Teknik

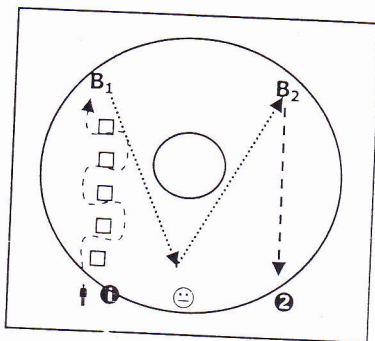
B. Kombinasi *Sprint*, Teknik, dan Lari Zig-zag

Keterangan:

- ① : *start*
- ② : *finish*
- ☺ : pelatih memegang *punch box*
- : kotak

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① lari zig-zag diantara kotak ke B₁
- Dari B₁ *sprint* mundur sampai dengan ☺ dan melakukan 2-4x tendangan pada *punch box*
- Dari ☺ *sprint* mundur ke arah B₂ dan dari B₂ *sprint* sampai dengan ②



Gambar 3. Kombinasi *Sprint*, Teknik, dan Lari Zig-zag

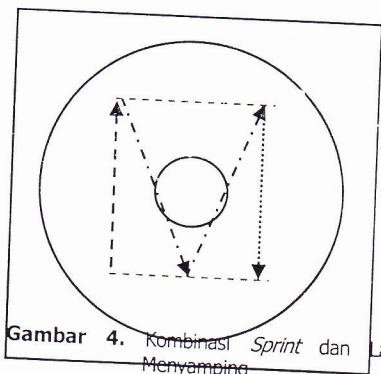
C. Kombinasi *Sprint* dan Lari Menyamping

Keterangan:

- ① : *start*
- ② : *finish*.
- : garis batas

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat *sprint* ke B₁
- Dari B₁ lari menyamping kanan ke A
- Dari A lari menyamping kiri ke B₂
- Dari B₂ *sprint* mundur ke ②
- Pada garis batas tangan menyentuh garis
- Demikian seterusnya, bentuk latihan dapat divariasikan sesuai kebutuhan



Gambar 4. Kombinasi *Sprint* dan Lari Menyamping

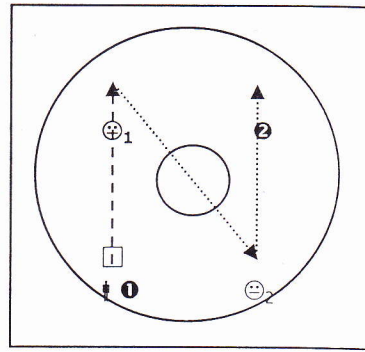
D. Kombinasi Lompat, Lari, dan Teknik

Keterangan:

- ① : *start*
- ② : *finish*
- ☺₁ : pelatih memegang *punch box*
- ☺₂ : kotak setinggi 30-40 cm.

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat melompati kotak dengan dua kaki, diteruskan *sprint* ke ☺₁ untuk melakukan rangkaian serangan pada *punch box*
- Dari ☺₁ *sprint* mundur ke ☺₂, dan melakukan *counter attack* pada *punch box* di ☺₂, dan dari ☺₂ *sprint* ke arah ②.



Gambar 5. Kombinasi Lompat, Lari, dan Teknik

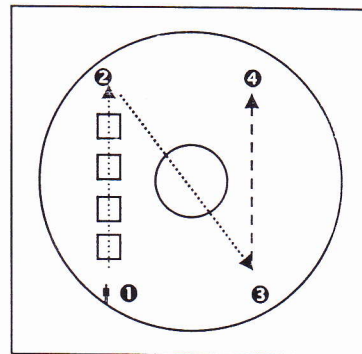
E. Kombinasi Lompat dan Lari

Keterangan:

- ① : *start*
- ④ : *finish*.

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① ke ② pesilat melakukan lompatan dua kaki melewati atas kotak
- Dari ② *sprint* mundur ke arah ③
- Dari ③ *sprint* ke arah ④, demikian seterusnya



Gambar 6. Kombinasi Lompat dan Lari

D. Kombinasi Lompat, Lari, dan Teknik

Keterangan:

① : *start*

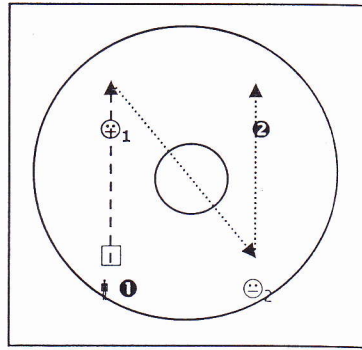
② : *finish*

☺ : pelatih memegang *punch box*

□ : kotak setinggi 30-40 cm.

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat melompati kotak dengan dua kaki, diteruskan *sprint* ke ☺₁ untuk melakukan rangkaian serangan pada *punch box*
- Dari ☺₁ *sprint* mundur ke ☺₂, dan melakukan *counter attack* pada *punch box* di ☺₂, dan dari ☺₂ *sprint* ke arah ②.



Gambar 5. Kombinasi Lompat, Lari, dan Teknik

E. Kombinasi Lompat dan Lari

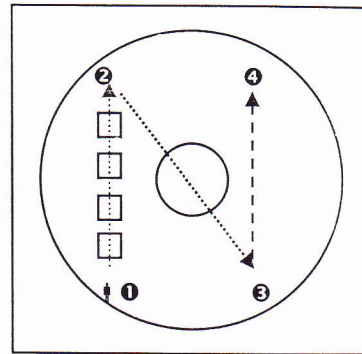
Keterangan:

① : *start*

④ : *finish.*

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① ke ② pesilat melakukan lompatan dua kaki melewati atas kotak
- Dari ② *sprint* mundur ke arah ③
- Dari ③ *sprint* ke arah ④, demikian seterusnya



Gambar 6. Kombinasi Lompat dan Lari

F. Kombinasi *Sprint* dan Teknik

Keterangan:

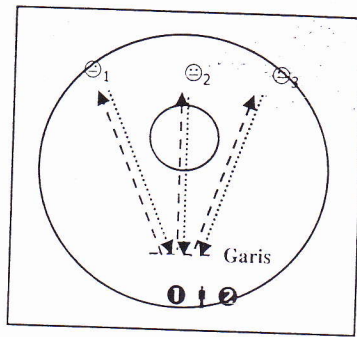
①: *start*

②: *finish*

⊖: pelatih memegang *punch box*

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat *sprint* ke ⊖₁ dan melakukan 2-4 jenis serangan pada *punch box*,
- Dari ⊖₁ *sprint* mundur ke garis *start*
- Demikian seterusnya sampai dengan ⊖₃ dan berakhir pada ②



Gambar 7. Kombinasi *Sprint* dan Teknik

G. Kombinasi *Sprint*, Lompat, dan Zig-zag

Keterangan:

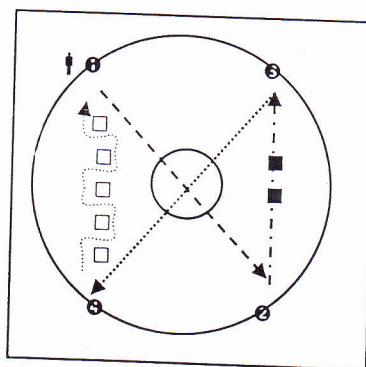
① : *start* dan *finish*

□ : kotak

■ : kotak setinggi 30-40 cm

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① *sprint* ke arah ②, dan dari ② ke ③ lari sambil melompati kotak dengan kedua kaki
- Dari ③ ke ④ *sprint* mundur, dan dari ④ ke ① lari zig-zag melewati kotak.



Gambar 8. Kombinasi *Sprint*, Lompat, dan Zig-zag

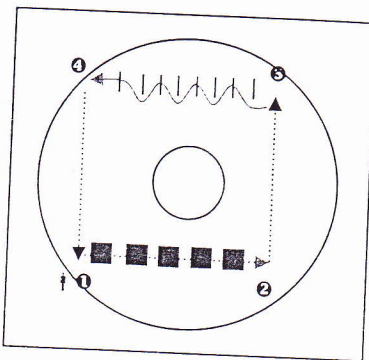
J. Kombinasi Lompat, Teknik, dan Zig-Zag

Keterangan:

①: *start*, ②: *finish*, □: kotak setinggi 30-40 cm

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat melompati kotak dengan satu kaki secara bergantian sampai dengan ②
- Dari ② ke ③ pesilat melakukan kombinasi pukulan dan tendangan beruntun (*offensive*)
- Dari ③ ke ④ lari zig-zag diantara pancang
- Dari ④ ke ① pesilat melakukan kombinasi pukulan dan tendangan beruntun (*diffensive*).



Gambar 11. Kombinasi Lompat, Teknik, dan Zig-Zag

K. Kombinasi Kelincahan, Koordinasi, dan Kecepatan

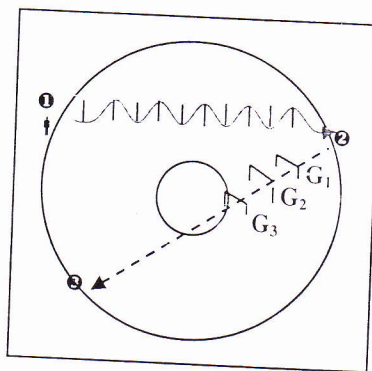
Keterangan:

① : *start*, ②: *finish*

G : gawang dengan ukuran disesuaikan

Urutan Pelaksanaan:

- Dari ① pesilat lari zig-zag diantara pancang sampai ②
- Dari ② lari melompati G₁, menerobos bawah G₂ dan kembali melompati G₃ dengan dua kaki dan diakhiri dengan *sprint* sampai ③

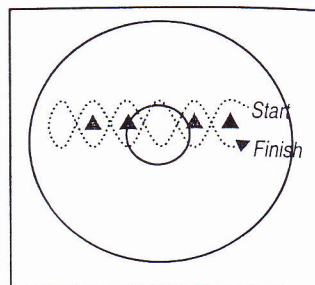


Gambar 12. Kombinasi Lompat, teknik, dan Zig-Zag

L. Lari Zig-Zag

Urutan Pelaksanaan:

- Pesilat berlari cepat dari garis *start* melewati batas (seperti pada gambar) sampai dengan *finish*.
- Jarak antar batas 40-50 cm.



Gambar 12. Lari Zig-Zag

Perlu diperhatikan bahwa landasan dalam melatih komponen kecepatan terkait erat dengan komponen ketahanan. Artinya, sebelum pesilat memiliki atau memenuhi standar ketahanan yang baik, latihan kecepatan sebaiknya belum diberikan. Model latihan di atas merupakan beberapa contoh latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dalam pencak silat. Masih banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan, diantaranya: *acceleration sprint*, *interval sprinting*, *speed play (fartlek)*, *hollow sprint*, dan *sprint training*. Selain untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, variasi latihan juga bermanfaat untuk menghindari kebosanan/kejenuhan pesilat selama proses latihan. Untuk itu, pengetahuan dan daya kreatifitas pelatih dalam menyusun program dan model latihan sangat diperlukan agar latihan yang dilakukan tidak monoton. Dengan demikian, pesilat tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih.

KESIMPULAN

Kemampuan kecepatan merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan besar dalam pertandingan pencak silat. Oleh karena setiap gerak teknik dalam pencak silat harus dilakukan secara cepat agar lawan tidak memiliki kesempatan untuk melakukan hindaran, elakan, tangkapan, dan balasan. Sebaliknya kemampuan kecepatan juga diperlukan untuk melakukan belaun terhadap serangan yang dilakukan oleh lawan. Dengan demikian, kemampuan kecepatan yang diperlukan dalam pencak silat adalah kemampuan kecepatan gerak dan kemampuan

kecepatan reaksi. Kecepatan gerak diperlukan pesilat dalam melakukan serangan terhadap lawan, sedangkan kecepatan reaksi memiliki peranan dominan pada saat pesilat melakukan belaun terhadap serangan lawan.

DAFTAR PUTAKA

MUNAS IPSI XI. 2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*, Jakarta: PB. IPSI

Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd.

Persilat. 2001. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: Pesaka

Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UMY.