



MONOGRAF: POLA LATIHAN TENDANGAN “T” BAGI ATLET PENCAK SILAT

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.
Hasim Fadil Alatas, S.Pd.

MONOGRAF: POLA LATIHAN TENDANGAN “T” BAGI ATLET PENCAK SILAT

Penulis : Pinton Setya Mustafa, M.Pd.
Hasim Fadil Alatas, S.Pd.
Editor : Muhammad Rouf
Desain Cover : Hot Mods -Chatgpt
Kredensial : Dibuat dengan AI · Juli 10, 2023

Ukuran: 15.5 x 23 cm; Hal: vi + 88 (94)

Cetakan I, Juli 2023

ISBN 978-623-8450-19-0



Penerbit

Insight Mediatama

Anggota IKAPI No. 338/JTI/2022

Watesnegoro No. 4 (61385) Mojokerto

Whatsapp 087762245559

www.insightmediatama.co.id

© **All Rights Reserved** Ketentuan Pidana Pasal 112-119 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

KATA PENGANTAR

Pencak Silat merupakan bentuk seni bela diri yang berasal dari Indonesia, yang popularitasnya semakin meningkat di seluruh dunia. Sebagai bagian integral dari seni bela diri ini, tendangan "T" adalah teknik penting yang sering digunakan dalam pertandingan. Mengingat signifikansinya, dirasa penting untuk merangkum serangkaian latihan yang dirancang khusus untuk membantu atlet pencak silat dalam mengasah dan memperbaiki teknik tendangan "T".

Monograf ini merupakan hasil penelitian pengembangan yang pada akhirnya membahas mengenai Pola Latihan Tendangan Pencak Silat pada Teknik Tendangan "T" bagi Atlet Pencak Silat, ditujukan bagi atlet pencak silat dari semua level. Tujuan utama adalah untuk menyediakan serangkaian latihan yang sistematis dan efektif dalam meningkatkan efisiensi, kekuatan, akurasi, dan teknik tendangan "T".

Pada bagian awal, akan ditemukan penjelasan rinci tentang teknik tendangan "T" dan pentingnya teknik ini dalam pencak silat. Diikuti oleh penjelasan tentang berbagai alat yang akan digunakan dalam latihan, termasuk peaching pad, cone, dan gawang. Setiap alat ini memiliki peran penting dalam melatih aspek-aspek tertentu dari tendangan "T".

Selanjutnya, akan dibahas berbagai pola latihan yang dirancang khusus untuk teknik tendangan "T". Mulai dari latihan menggunakan peaching pad, kemudian berlanjut ke latihan yang menggabungkan penggunaan cone dan peaching pad, dan kemudian latihan yang melibatkan gawang dan peaching pad. Setiap pola latihan ini dirancang untuk meningkatkan aspek tertentu dari tendangan "T" dan membantu atlet mengasah teknik tendangan mereka.

Pada bagian terakhir, akan ditemukan latihan yang menggabungkan penggunaan semua alat - peaching pad, cone, dan gawang. Ini adalah latihan paling kompleks dan komprehensif, yang dirancang untuk meningkatkan semua aspek tendangan “T”.

Harapan kami adalah bahwa dokumen ini akan menjadi sumber daya yang sangat berharga bagi atlet pencak silat dalam perjalanan mereka untuk menjadi lebih baik. Kami percaya bahwa dengan dedikasi, konsistensi, dan latihan yang tepat, atlet dapat mengasah teknik tendangan “T” dan meningkatkan performa mereka dalam pencak silat. Selamat berlatih, dan semoga dokumen ini membantu mencapai tujuan tersebut.

Mataram, Juli 2023

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Pola Latihan Tendangan “T”	3
C. Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	3
D. Definisi Operasional.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
A. Konsep Latihan.....	6
B. Aspek Latihan.....	7
C. Prinsip Latihan	8
D. Tujuan Latihan	9
E. Pencak Silat	10
BAB III RAGAM POLA LATIHAN TENDANGAN “T”	24
A. Pola Latihan Tendangan “T” bagi Atlet Pencak Silat	24
B. Pola Latihan Tendangan “T” Menggunakan <i>Punching Pad</i> ..	27
C. Pola Latihan Tendangan “T” Menggunakan <i>Cone &Punching Pad</i>	40
D. Pola Latihan Tendangan “T” Menggunakan Gawang & <i>Punching Pad</i>	47
E. Pola Latihan Tendangan “T” Menggunakan <i>Cone & Gawang</i>	52
F. Pola Latihan Tendangan “T” Menggunakan <i>Punching Pad</i> , <i>Cone & Gawang</i>	66

BAB IV PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran dan Rekomendasi	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
TENTANG PENULIS.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat lepas dari aktifitas olahraga, karena olahraga merupakan rutinitas atau aktifitas yang dilakukan oleh setiap kehidupan manusia. Seseorang melakukan olahraga dengan berbagai tujuan, diantaranya yaitu hanya sekedar menyalurkan hobi, menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, menjaga penampilan tubuh dan juga ada yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan dalam dalam kejuaraan dari masing-masing bidang olahraga yang ditekuni.

Pencak silat merupakan gerak dasar beladiri yang tidak lepas dari peraturan yang sudah diberlakukan oleh banyak perguruan pencak silat, khususnya perguruan yang berada di Indonesia. Pencak silat juga dijadikan sebagai sarana pembelajaran, latihan dan pertunjukan oleh pihak yang dapat dipertanggungjawabkan. Menurut Kotot (2003:2) “pencak silat lebih berfungsi pada upaya memepertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia”. Menurut sejarahnya, pencak silat lahir dan berkembang dalam masyarakat semenanjung Malaka atau rumpun Melayu yaitu penduduk asli yang berada di Negara-negara Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, dan terutama Negara Indonesia.

Materi dalam bidang teknik pencak silat merupakan materi yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh seorang pesilat untuk dapat menerapkan teknik pencak silat dengan baik dan benar. Selain itu pelatih dalam penyampaian bidang teknik pencak silat merupakan syarat yang harus dipahami dan dapat dilakukan dengan benar oleh atlet untuk peningkatan keterampilan atlet dalam penguasaan teknik pencak silat. Terdapat berbagai model penyampaian atau pembelajaran dalam penyampaian materi latihan teknik pencak silat,

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam kegiatan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang. Sistematis maksudnya adalah terencana dan tersusun dengan baik sesuai dengan jadwal dan pola dari yang paling mudah ke tingkat yang lebih rumit. Berulang-ulang maksud dan tujuannya adalah agar gerakan-gerakan yang dilatih menjadi gerak otomatisasi pada dirinya. Menurut Harsono (1988) latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sedangkan menurut Bempa (1999) definisi latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk perfoma tertinggi.

Latihan sangat penting untuk mencapai prestasi; seseorang yang sangat berbakat sekalipun akan sulit mencapai prestasi yang optimal tanpa latihan yang teratur. Sebaliknya, seseorang yang kurang berbakat juga dapat mencapai prestasi yang optimal dengan latihan yang terarah dan teratur. Suatu proses latihan dapat didefinisikan sebagai seseorang yang melakukan suatu kegiatan atau aktifitas secara teratur atau secara teratur, bahkan dengan rencana dan berulang kali. "Latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya (Sukadiyanto, 2011).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses berlatih secara perlahan sistematis dan dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan seorang atlet guna mempertahankan dan meningkatkan prestasi dibidang cabang olahraga yang diminatinya. Latihan sistematis

BAB III

RAGAM POLA LATIHAN TENDANGAN “T”

A. Pola Latihan Tendangan “T” bagi Atlet Pencak Silat

Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, dari mudah ke sukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, 1988;99). Sedangkan menurut Bempa (1999:2) “definisi latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk perfoma tertinggi”.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi sudah seharusnya seorang atlet melakukan latihan dengan baik dan benar, agar tujuan yang dicari akan tercapai dengan mudah. dalam latihan pencak silat, materi dalam bidang teknik pencak silat merupakan materi yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh seorang atlet untuk dapat menerapkan teknik pencak silat dengan baik dan benar.

Selain materi yang penting untuk dilatihkan, cara pelatih dalam penyampaian merupakan syarat yang harus dipahami betul oleh pelatih. Penyampaian yang baik dan benar bertujuan agar atlet dapat memahami apa yang disampaikan oleh pelatih sehingga peningkatan keterampilan dan penguasaan materi dapat tercapai dengan mudah oleh atlet.

Terdapat berbagai teknik pencak silat, menurut Kotot (2003:16) “teknik kuda-kuda, pembahasan ditingkatkan secara berurutan kepada sikap pasang, teknik langkah, belaan (tangkisan dan hindaran), teknik serangan (pukulan, sikuan dan tendangan), redaman, tangkapan, jatuhan, bantingan dan terakhir membahas mengenai teknik pertahanan terhadap bantingan”. Dari berbagai macam teknik pencak silat, teknik serangan dalam teknik tendangan pada tendangan “T” merupakan teknik pencak silat yang digemari oleh pesilat atau atlet. Menurut Kotot (2003:76) “teknik ini

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Pola Latihan Tendangan Pencak Silat pada Teknik Tendangan 'T' bagi Atlet Pencak Silat adalah sebuah panduan latihan yang dirancang khusus untuk membantu atlet pencak silat dalam mengasah dan memperbaiki teknik tendangan "T" mereka. Panduan ini mencakup berbagai metode dan alat latihan yang semuanya dirancang untuk meningkatkan efisiensi, kekuatan, akurasi, dan teknik tendangan "T".

Pada bagian pertama, dijelaskan tentang pola latihan menggunakan peaching pad. Peaching pad digunakan sebagai alat yang efektif untuk mempraktikkan dan memperbaiki teknik tendangan. Dengan melakukan latihan secara teratur menggunakan peaching pad, atlet dapat mengasah ketepatan dan kekuatan tendangannya, serta memperbaiki posisi kaki dan badan saat melakukan tendangan "T".

Bagian kedua membahas tentang pola latihan menggunakan cone dan peaching pad. Cone digunakan untuk meningkatkan koordinasi dan akurasi tendangan. Dengan menggunakan cone dan peaching pad secara bersamaan, atlet tidak hanya dapat mengasah teknik tendangan mereka, tetapi juga melatih keterampilan mereka dalam mengarahkan tendangan ke target yang diinginkan.

Pada bagian ketiga, dijelaskan bagaimana gawang dan peaching pad dapat digunakan bersamaan untuk melatih tendangan 'T'. Ini membantu atlet untuk memahami dan meningkatkan presisi tendangan mereka terhadap target yang lebih besar seperti gawang. Melalui latihan ini, atlet diharapkan dapat lebih mahir dalam menysar gawang dengan tendangan 'T' mereka.

Bagian keempat berfokus pada pola latihan menggunakan cone dan gawang. Latihan ini memberikan tantangan lebih kepada atlet dengan memperkenalkan elemen positioning dan akurasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O Tudor, Haff, G Gregory. 1983. *Theory and Methodology of Training Ienda/Hunt Publishing, Iowa.*
- Bompa, O Tudor, Haff, G Gregory. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training.*
- Budiwanto, S. 2005. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan.* Malang: Universitas Negeri Malang.
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... Stodden, D. 2016. Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>
- Cheung, J. 2020. *Total Health and Fitness Revolution.* Sydney: Possible Press.
- Corbin, C. B., Masurier, G. C. Le, & McConnell, K. E. 2014. *Fitness for Life* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Indratno, S. 2009. *Bahan Ajar Teori dan Praktek Pencak Silat I.* Malang, Malang: Universitas Negeri Malang.
- Kotot, Slamet. H. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding.* Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat: Panduan Praktis.* Jakarta: PT Raja Grafindo.
- McSwegin, P. J. 1989. Assessing Physical Fitness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60(6), 33–33. <https://doi.org/10.1080/07303084.1989.10604477>
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Mustafa, P. S. 2021. Kondisi Fisik dan Psikis Atlet dalam PON XX sebagai Bukti dalam Menyongsong Indonesia Tangguh. In A. Wijayanto, H. Widyaningsih, A. Sucipto, & A. L. Ayyzaro' (Eds.), *Refleksi PON XX dan Peparnas XVI Papua* 1st ed., pp. 135–141. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Mustafa, P. S. 2022. *Monograf: Variasi Latihan Service Atas Permainan Bolavoli untuk Sekolah Menengah Kejuruan*. Mojokerto: Insight Mediatama.
- PSHT. 2008. *Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PSHT*. Malang: PSHT.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. 2019. Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13069
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

TENTANG PENULIS

Penulis 1



Pinton Setya Mustafa, M.Pd. lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

Selama menempuh kuliah di Universitas Negeri Malang penulis aktif dalam berbagai organisasi, antara lain yaitu: (1) Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (HMJ PJK) pada tahun 2013 sebagai sekretaris bidang kesejahteraan; (2) Unit Kegiatan Mahasiswa Unit Aktivitas Bolavoli Universitas Negeri Malang (UKM UABV UM) pada tahun 2013 sebagai bidang humas; dan (3) Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (BEM FIK UM) pada tahun 2014 sebagai sekretaris bidang penalaran.

Karya ilmiah yang pernah dipublikasikan antara lain: (1) Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad ke-21 di Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA) (2020); (2) Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang di Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2020); (3) Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang di Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan (2019); (4) Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 4 Malang di Jurnal Pendidikan Jasmani (2016).

Penulis dipercaya sebagai Editor di jurnal nasional, antara lain: (1) *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (sinta 3) dari Universitas Lambung Mangkurat, (2) *Sriwijaya Journal of Sport* dari Universitas Sriwijaya, (3) *Kreativasi: Journal of Community Empowerment* dari Universitas Bengkulu. Saya juga diberi amanah menjadi Reviewer di jurnal nasional *Kejaora* (sinta 4) dari Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis pernah bekerja sebagai Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Lembaga Pendidikan Islam Al Azhaar Tulungagung pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 1 tahun pada tahun pelajaran 2016/2017.

Penulis 2



Hasim Fadil Alatas, S.Pd. seorang Pelatih Pencak Silat Jawa Timur yang aktif melatih di Kota Blitar merupakan putra pertama dari pasangan Alm. Bapak Muchsin Al'lattas dan Alm. Ibu Rubiyaten Lahir di Jakarta Jawa Barat 30 Juli 1992. Mulai menempuh pendidikan di TK Santo Paulus Sidodadi (1997-1999), SDN Slorok 2 (1999-2005), SMPN 1 Garum (2005-2008), SMAN 1 Talun (2008-2011). Setelah lulus SMA, melanjutkan ke perguruan tinggi dan diterima di Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang melalui program beasiswa Mahasiswa berprestasi (Bidik Misi).

Sejak duduk di bangku SMP telah menyukai olahraga, khususnya beladiri dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate dan aktif sebagai anggota. Resmi menjadi anggota Persaudaraan Setia Hati Terate sejak tahun 2009 dan aktif sebagai atlet pencak silat tanding sampai tahun 2011.

Selama menjadi atlet pencak silat tanding telah mengikuti beberapa kejuaraan pencak silat dan telah mendapatkan predikat, diantaranya Juara II Pencak Silat SMANEGA CUP 2007, Juara 1 Pencak Silat SMANEGA CUP 2008, Juara 1 Pencak Silat POPSMA 2008, Juara 3 Pencak Silat JAWA BALI 2009, Juara 3 Pencak Silat JATIM 2010, dan Juara 1 Pencak Silat Se-Karisidenan Kediri 2011.