

LAPORAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

**PENDAMPING TIM PENCAK SILAT DIY DALAM RANGKA LATIH
TANDING DENGAN TIM PENCAK SILAT SEA GAMES SINGAPURA**



OLEH :
AWAN HARIONO

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2005**

PENDAMPING TIM PENCAK SILAT DIY DALAM RANGKA LATIH TANDING DENGAN TIM PENCAK SILAT SEA GAMES SINGAPURA

A. Nama Kegiatan

Uji/Latih Tanding Tim Pencak Silat DIY dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura.

B. Latar Belakang Kegiatan

Salah satu kelemahan tim pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta adalah kurangnya keseriusan pembinaan yang dilakukan oleh Pengprov. IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya, pembinaan hanya dilakukan oleh pelatih tanpa adanya dukungan dari Pengprov. baik secara material maupun spiritual. Kondisi tersebut berakibat negatif terhadap pesilat yang akan bertanding baik secara fisik maupun psikologis. Sebagai akibatnya, hampir semua pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki kelemahan dalam hal kematangan bertanding selama kegiatan kejuaraan (*event*) berlangsung.

Kematangan atlet dalam pertandingan sangat ditentukan oleh proses latihan yang dilakukan selama dalam persiapan. Latihan yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan terprogram merupakan syarat keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi optimal. Untuk itu, diperlukan pelatih yang profesional dalam mengelola latihan baik secara fisik, teknik, taktik maupun mental.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan dan kematangan bertanding atlet, diperlukan latihan yang kontinyu, progresif, dan terprogram. Atlet dapat dikatakan

berkualitas apabila mempunyai kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Pencak silat merupakan olahraga *body contact*, sehingga kematangan mental bertanding sangat diperlukan. Artinya, situasi pertandingan yang sebenarnya harus selalu dilatihkan pada atlet.

Salah satu bentuk dari upaya meningkatkan kualitas atlet dalam bertanding adalah dengan meningkatkan ketegaran mental. Ketegaran mental dapat ditingkatkan dengan cara memperbanyak latihan adaptasi terhadap lingkungan pertandingan. Adapun lingkungan pertandingan dalam pencak silat adalah peralatan yang digunakan (matras dan *body protector*), temperatur, penonton, dan lawan bertanding. Dari berbagai faktor tersebut, lawan bertanding merupakan lingkungan pertandingan yang paling sulit untuk diprediksi.

Selama dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, sistem *drawing* dilakukan dengan cara acak. Artinya undian penentuan lawan tidak menggunakan sistem *seeded player*. Dengan demikian lawan yang akan dihadapi pada babak penyisihan sulit diprediksi. Untuk itu, diperlukan banyak uji coba (*sparing-partner*) untuk membiasakan atlet dalam menghadapi lawan yang berbeda-beda. Salah satu upaya dapat dilakukan dengan cara memperbanyak mengikuti kejuaraan dan latihan tanding (*try-out*) dengan tim yang memiliki kualifikasi baik.

Latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura merupakan kesempatan yang baik bagi Daerah Istimewa Yogyakarta untuk melihat perkembangan dan peningkatan kualitas pembinaan pencak silat. Selain itu, latihan tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura dapat meningkatkan

motivasi dan ketegaran mental pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta sehingga memiliki keinginan untuk dapat berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

C. Dasar Kegiatan

Mengacu Surat Penugasan/Ijin Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor: **1074/ J.35.16/ KP/2005** yang didasarkan surat dari Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 001/ IPSI/DIY/VI/2005 tanggal 21 Juni 2005 tentang penugasan **Awan Hariono, S. Pd.** selaku dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahraan UNY untuk mendampingi tim pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam rangka uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura.

D. Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan uji/latih tanding adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peningkatan fisik, teknik, taktik dan mental bertanding atlet Pelatda pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Untuk mengukur kematangan dan ketegaran mental bertanding pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui sejauh mana ketercapaian program latihan yang diterapkan selama Pelatda pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Ruang Lingkup Peserta

Peserta kegiatan uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura adalah semua pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta yang tergabung dalam Pelatihan Daerah Pencak Silat DIY tahun 2005.

F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Uji/latih tanding Tim Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada tanggal 22 Juni 2005. Adapun tempat pelaksanaan kegiatan adalah di GOR Amongrogo Yogyakarta.

G. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan uji/latih tanding Tim Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura dilaksanakan selama satu hari. Adapun rincian kegiatan dapat dijabarkan sebagai berikut:

HARI / TANGGAL	WAKTU	MATERI KEGIATAN	KETERANGAN
Rabu, 22 Juni 2005	08.00 - 09.00	Upacara Penyambutan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura	GOR Amongrogo
	09.00 - 09.30	Warming Up bersama	GOR Amongrogo
	09.30 - 12.00	Latih tanding tahap I	GOR Amongrogo
	12.00 - 13.30	Ishoma	GOR Amongrogo
	13.30 - 15.30	Latih tanding tahap II	GOR Amongrogo
	15.30 - 16.30	Evaluasi Kegiatan	GOR Amongrogo
	16.30 - 17.00	Pelepasan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura	GOR Amongrogo

Pada kegiatan uji/latih tanding Tim Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura mempertandingkan dua kategori, yaitu kategori tanding dan kategori TGR. Adapun pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengikuti uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura adalah sebagai berikut:

1. Pesilat Puteri

Daerah Istimewa Yogyakarta menurunkan 6 pesilat pada kegiatan uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura, yaitu 4 pesilat pada kategori tanding dan 2 pesilat pada kategori ganda. Adapun nama, kelas, dan kategori pesilat puteri Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	KELAS	BERAT BADAN (KG)
1	Ariyati Pangestuti	A	Antara 45 kg s.d. 50kg
2	Erna Suryanti	B	Di atas 50kg s.d. 55kg
3	Eka Hikmawati	C	Di atas 55kg s.d. 60kg
4	Mira Tri Sariningsih	D	Di atas 60kg s.d. 65kg
5	Miftachul Janah	Ganda Pi	-
6	Zulis Apsari Delima	Ganda Pi	-

2. Pesilat Putera

Untuk putera, Daerah Istimewa Yogyakarta menurunkan sebanyak 10 pesilat, yaitu 9 pesilat pada kategori tanding dan 1 pesilat pada kategori tunggal. Adapun nama, kelas, dan kategori pesilat putera Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	KELAS	BERAT BADAN (KG)
1	Agung Widodo	A	Antara 45kg – 50kg
2	Prabawa	B	Diatas 50kg – 55 kg
3	Zulaiman Eko Entar Ismanto	C	Diatas 55kg – 60 kg
4	Ambar Setiawan	D	Diatas 60kg – 65 kg
5	Ismadi	E	Diatas 65kg – 70 kg
6	Nowo Tri Purnomo	F	Diatas 70kg – 75 kg
7	Bambang Mujiono	G	Diatas 75kg – 80kg
8	Yudha Handoyo	H	Diatas 80kg – 85kg
9	Effendi	I	Diatas 85kg – 90kg
10	Hendrik	Tunggal	

H. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura menunjukkan bahwa Tim Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta memerlukan pembinaan yang lebih intensif. Dari 16 pesilat yang diturunkan pada uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura, hanya 6 pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta yang dapat memenangkan pertandingan. Adapun pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta yang dapat memenangkan pertandingan pada uji/latih tanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	KELAS	PRESTASI
1	Agung Widodo	A putera	Menang 3-0
2	Prabawa	B putera	Menang 2-1
3	Zulaiman Eko Entar Ismanto	C putera	Menang 3-0
4	Ambar Setiawan	D putera	Menang 3-0
5	Nowo Tri Purnomo	F putera	Menang 3-0
6	Erna Suryanti	B puteri	Menang 3-0

Berdasarkan analisa dan prediksi pelatih, kelemahan pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta saat bertanding dengan Tim Pencak Silat Sea Games Singapura adalah kemampuan kondisi fisik yang kurang baik. Hal ini dikarenakan latihan yang dilakukan pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta sifatnya insidental. Artinya, kegiatan latihan dapat kontiyu bila sudah mendekati pelaksanaan kejuaraan. Sebagai akibatnya, kondisi fisik pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta cenderung fluktuatif bahkan mengalami stagnasi. Untuk itu, diperlukan keseriusan dalam pembinaan pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta agar pesilat mampu berprestasi secara optimal.