

## Upaya Antisipasi Cedera Pada Peningkatan Keterampilan Rangkaian Jurus Toya Pada Jurus Tunggal Pencak Silat Atlet KOPPENSI UNJ

Irfan Jeremy Anggono<sup>1</sup>, Widiastuti<sup>2</sup>, Bambang Kridasuwarso<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Prodi Ilmu Keolahragaan, <sup>3</sup>Prodi Konsistensi Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10 Rawamangun, Jakarta Timur

\*Coressponding Author. E-mail: [Irfanjeremy90@gmail.com](mailto:Irfanjeremy90@gmail.com), [widiastuti@unj.ac.id](mailto:widiastuti@unj.ac.id), [bkridasuwarso@unj.ac.id](mailto:bkridasuwarso@unj.ac.id).

**Abstrak.** Penelitian ini menggunakan metode *action research* pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 7 orang atlet putri dan 3 orang atlet putra. Peneliti menggunakan instrumen tes rangkaian gerak jurus kedua jurus toya yang berjumlah 45 poin aspek penilaian yang sudah divalidasi oleh 3 orang dosen ahli pencak silat dan angket sebagai feedback dari atlet kepada peneliti untuk melakukan analisis. Penelitian ini menggunakan 1 siklus penelitian tindakan, yang terdiri dari 5 pertemuan, pertemuan pertama adalah tes awal, tiga pertemuan treatment dalam pencegahan cedera dan memperbaiki rangkaian gerak jurus kedua jurus toya, dan pertemua kelima adalah tes akhir. Pertemuan pertama dilakukan tes awal pada 10 orang atlet dengan nilai rata-rata 28,9 poin. Terdapat peningkatan para atlet dalam keterampilan rangkaian jurus toya pada observasi siklus 1, peningkatan tersebut terlihat progresif pada siklus 1 setelah dilakukannya tes akhir pada atlet seni kopensi UNJ mendapatkan nilai rata-rata 38,7 poin. Hasil penelitian menyatakan bahwa alat bantu latihan dan alat pengganti toya dapat mencegah cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya dengan evaluasi observasi yang dilakukan selama penelitian, atlet tidak menunjukkan gejala cedera, dan hasil angket yang diterima bahwa atlet menyatakan program penelitian aman untuk dilaksanakan.

**Kata Kunci:** pencak silat, jurus toya, jurus tunggal, antisipasi cedera.

**Abstract.** This research uses the *action research* method on athletes of the Jakarta State University pencak silat achievement sports club totaling 10 people, consisting of 7 female athletes and 3 male athletes. Researchers used a test instrument for a series of movements of the second jurus toya which amounted to 45 points of assessment aspects that had been validated by 3 expert pencak silat lecturers and a questionnaire as feedback from athletes to researchers to conduct analysis. This research uses 1 cycle of action research, which consists of 5 meetings, the first meeting is the pre-test, three meetings of treatment in injury prevention and improving the series of movements of the second jurus toya, and the fifth meeting is the post test. The first meeting conducted an initial test on 10 athletes with an average score of 28.9 points. There was an increase in athletes in the skills of the toya moves in cycle 1 observations, the increase was seen progressively in cycle 1 after the final test was carried out on UNJ kopensi art athletes getting an average score of 38.7 points. The results of the study state that training aids and toya replacement tools can prevent injuries in improving toya move circuit skills with evaluation of observations made during the study, athletes did not show symptoms of injury, and the results of the questionnaire received that athletes stated the research program was safe to implement.

**Keyword:** pencak silat, toya moves, single artistic, anticipate injury

---

Received: 23 September 2023; Revised: 14 November 2023; Accepted: 17 November 2023

---

© 2023 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Irfan Jeremy Anggono, Widiastuti, Bambang Kridasuwarso. (2023) Jurnal Segar, XII (2), 14-25

doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.02>

Journal Segar is an open access article under the CC-BY



## PENDAHULUAN

Seni beladiri tradisional khas nusantara yang memiliki keberagaman gerakan, aliran, dan perguruan yang secara umum disebut pencak silat, menurut (Muhtar, 2020) pencak silat seni beladiri yang mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan bahkan rambutnya dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata akan tetapi tidak terikat pada penggunaan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata. Menurut (Candra, 2021) Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Menurut (Ferry Lesmana, 2012) pencak silat adalah bagian dari seni dan kebudayaan bangsa kita, berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan beraneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa dan pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya. Pencak silat kini dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. Selain itu, pencak silat sebagai perpaduan budaya bangsa ini juga dibuktikan dengan pendapat (Gristyutawati et al., 2012) yang menjelaskan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa.

Pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran filsafah budi pekerti (Kriswanto, 2015). Selain itu, dalam olahraga seni beladiri pencak silat ini terdapat aspek-aspek yang mempengaruhinya. Aspek-aspek utama dalam beladiri pencak silat menurut (Kriswanto, 2015) yaitu:

- a. Aspek mental spiritual
- b. Aspek seni
- c. Aspek beladiri
- d. Aspek olahraga

Aspek-aspek di atas adalah beberapa aspek dari seni bela diri ini, yang masing-masing memiliki kepentingannya sendiri.

Dalam (*Munas XII Ipsi*, 2007) ada dua kategori pada cabang olahraga pencak silat, yakni kategori tanding dan kategori seni. Kategori seni yang paling diminati dan banyak dipertandingkan di event – event mulai dari tingkat kota/kabupaten bahkan hingga tingkat nasional adalah nomor kategori tunggal. Dikutip dari buku ‘Pencak Silat’ (Lubis & Wardoyo, 2016), Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Nomor ini tidak pernah sekalipun tidak dipertandingkan di suatu event pencak silat, sebab nomor ini adalah nomor yang paling mudah untuk mencari atlet yang bisa mengisi dan mengikuti pertandingan. Untuk dari gerakan sendiri nomor kategori tunggal berjumlah 100 gerakan dengan 14 jurus yang dibagi menjadi 3 rangkaian jurus, antara lain jurus tangan kosong, jurus golok, dan jurus toya. Setiap gerakan pada jurusnya memiliki fungsi kaidahnya masing – masing. Pada gerakan yang ditampilkan ada beberapa teknik yang harus dikuasai atlet, yaitu seperti memukul, menendang, menangkis, dan menghindar.

Namun, dibebberapa kasus seorang atlet pemula memiliki kesulitan melakukan teknik–teknik yang terdapat pada jurus tunggal pencak silat, salah satunya pada rangkaian jurus toya. Jurus toya merupakan jurus yang menggunakan tongkat yang terbuat dari rotan dengan diameter 2,5–3,5 cm dan tinggi 150 cm–180 cm atau tergantung dari tinggi

atletnya. Keterampilan gerak pada jurus ini sangat diperlukan karena pada jurus toya sangat rawan terjadinya cedera. Terutama pada jurus ke 12 atau jurus ke-2 pada rangkaian jurus toya. Gerakan tangkisan mendayung pada jurus 12 adalah gerakan yang cukup rawan terjadinya cedera jika mengalami kesalahan proses gerak, baik kuda – kuda atau posisi kaki. Rencana penelitian didasari ketika peneliti mengamati Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta pada saat sesi latihan, yang terjadi kondisi di lapangan sebanyak 16 atlet nomor seni dan 10 diantaranya merupakan atlet kategori seni tunggal yang secara pengamatan dan penilaian dari pelatih seni klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta, atlet-atlet tersebut masih belum sempurna melakukan teknik rangkaian jurus toya dengan baik, berkualitas, dan aman dari cedera agar bisa dikatakan benar dan mantap dalam kaidah seni tunggal pencak silat. Secara penilaian kemampuan para atlet dalam meragakan jurus tunggal selama 3 menit, berada diangka 50% - 65%, hal ini didasari juga oleh stamina atlet yang masih belum mencapai target dari program latihan yang diberikan pelatih, sebab lainnya dikarenakan stamina atlet yang belum memadai, hal ini membuat fokus dan rincian gerak menjadi tidak sesuai dan tidak benar, dikarenakan jurus toya merupakan menit–menit akhir dari peragaan jurus tunggal. Dari sisi lain, penelitian ini dilakukan dikarenakan terdapat masalah pada teknik ini yang pernah dialami oleh peneliti sendiri, yang mana rangkaian jurus toya merupakan rangkaian terakhir setelah rangkaian jurus tangan kosong dan jurus golok. Dan rangkaian jurus toya ini merupakan menit – menit terakhir penampilan seorang atlet tunggal yang mana fokus dan stamina akan mulai berkurang, sehingga akan sangat memungkinkan terjadinya cedera jika tidak memiliki keterampilan teknik gerak yang baik. Upaya mengantisipasi cedera adalah dengan memperbaiki teknik pada atlet, sehingga cedera dapat diminimalisir.

Cabang olahraga pencak silat memiliki resiko yang cukup perlu diperhatikan, terutama pada pelaksanaan rangkaian jurus toya itu sendiri sesuai dengan penelitian ini, terdapat kemungkinan – kemungkinan terjadinya cedera olahraga. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian ataupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. (Graha & Priyonoadi, 2012). Pendapat lain menurut ahli yakni cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. (Irawan, 2011). Kemudian pendapat lain menurut (Junaidi, 2018) pada bukunya cedera olahraga, cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot, tulang, dan persendian atau sistem tubuh lainnya. Cedera dari sistem tubuh ini akan mengganggu performa seseorang. Cedera olahraga ini dapat terjadi selama berolahraga atau bertanding atau dapat juga terjadi setelah berolahraga atau bertanding.

Dalam pendapat ahli lain menurut (Arovah, 2010) cedera olahraga adalah cedera pada sistem integument, otot, dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Tubuh yang mengalami cedera akan terjadi respon peradangan. Peradangan yang terjadi ini adalah salah satu cara sistem imunitas tubuh dalam merespon segala tantangan yang dihadapi tubuh, misalnya infeksi, ataupun adanya ketidakseimbangan dalam sistem tubuh. Cedera ada 2 jenis yaitu: cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut yaitu cedera yang terjadi secara tiba-tiba, sedangkan cedera kronis yaitu cedera yang berkembang secara perlahan-lahan dari melakukan olahraga yang rendah, dan terus menerus di alami selama melakukan olahraga. (Kemala & Mamesah, 2020). Pada cabang olahraga pencak silat, terdapat tingkatan cedera yang seperti pada cabang olahraga lainnya. Secara garis besar cedera memiliki macamnya sehingga perlu diketahui ciri – ciri, penanganannya dan

perawatannya. Menurut (Setiawan, 2011) klasifikasi cedera berdasarkan berat ringannya cedera sebagai berikut:

- a. Cedera ringan merupakan cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak yang tidak mempengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar.
- b. Cedera sedang merupakan cedera yang terdapat kerusakan jaringan, dengan nyeri, bengkak nyata, mengganggu penampilan, misalnya; sprain, strain grade ke 2.
- c. Cedera berat merupakan kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bisa tampil/ harus berhenti olahraga.

Gerakan pencak silat yang benar dan bertenaga pada jurus toya dalam pencak silat ada kemungkinan resiko terjadinya cedera, antara lain:

- a. Contusio (memar)

Memar merupakan cedera yang disebabkan oleh benturan benda keras pada jaringan lunak tubuh. Pada memar, jaringan dibawa permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. (Ihsan, 2017)

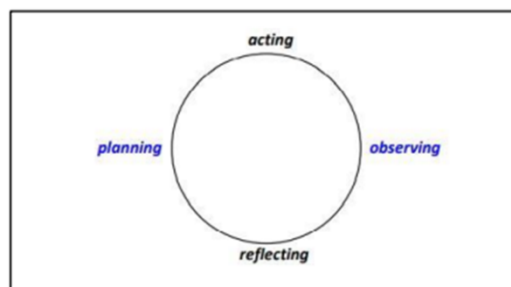
- b. Ankle Sprain

Ankle sprain ialah cedera pada pergelangan kaki yang sering dialami oleh atlet pada saat berlatih maupun bertanding. (Wiharja & Nilawati, 2017) Ankle Sprain merupakan robeknya ligamen pada jaringan yang berada pada ankle. Biasanya terjadi ketika pesilat melakukan posisi kuda – kuda atau berdiri kaki satu dalam keadaan tumpuan yang salah, sehingga masih ada kemungkinan terjadinya cedera Ankle Sprain.

- c. Cedera Lutut

Menurut (Iswanti & Syaifudin Dwi Korayanto, 2021) cedera bisa terjadi di berbagai bagian tubuh manusia salah satunya adalah di lutut. Faktor yang dapat menyebabkan cedera antara lain terjatuh, terbentur benda keras, atau kurang pemanasan pada saat olahraga. Cedera memiliki pengertian adanya suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan adanya paksaan maupun tekanan fisik atau kimiawi. Cedera lutut merupakan cedera yang mengganggu kemampuan fungsi lutut yang salah satu fungsinya sebagai penopang tubuh. Cedera ini mungkin terjadi kepada pesilat yang memperagakan jurus tunggal, biasanya terjadi ketika seorang pesilat melakukan tendangan yang terlalu berlebihan dan mengunci lutut sehingga membuat lutut sakit dalam jangka waktu yang lama. Dilain sisi bentuk kuda – kuda yang kurang baik bisa menyebabkan cedera ini terjadi.

Penelitian ini menggunakan metode *action research* atau metode penelitian tindakan kelas. Menurut (Sanjaya, 2016) penelitian tindakan kelas merupakan salah satu teknik agar pembelajaran yang dikelola guru selalu mengalami peningkatan melalui perbaikan secara terus menerus. Menurut (Widayati, 2008) Kurt Lewin inilah yang pertama memperkenalkan adanya penelitian tindakan. Konsep PTK Kurt Lewin terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin  
Sumber: (Ekawarna, 2013)

Penelitian Tindakan ini dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolaborator, kolaborator yang dimaksud adalah pelatih kategori seni di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta. Peneliti dan kolaborator melakukan tindakan secara bersama – sama sejak disusunnya suatu perencanaan program latihan hingga proses penilaian terhadap tindakan nyata di saat sesi latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, yang menjurus kepada tujuan utama peneliti melakukan penelitian tindakan dalam rangkaian jurus toya. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan secara mendalam terhadap permasalahan yang dialami oleh atlet – atlet seni tunggal yang ada di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, setelah itu peneliti mengajukan beberapa program penelitian yang akan disampaikan kepada kolaborator atau pelatih kategori seni, yang nantinya akan di terapkan pada sesi latihan dalam upaya mengantisipasi cedera pada rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat.

Penelitian tindakan ini akan dilakukan dalam bentuk siklus berulang, setiap satu siklus berisikan empat tahapan, diantaranya adalah perencanaan program penelitian atau program latihan, pelaksanaan program, pengamatan atau observasi, lalu diakhiri dengan refleksi atau evaluasi program. Apabila siklus pertama belum mendapat hasil yang sesuai dengan harapan peneliti dan kolaborator, maka akan dilanjutkan dengan siklus kedua dan seterusnya dengan program penelitian yang berbeda hingga tercapai hasil penelitian yang ditargetkan. Tujuan utama penelitian tindakan adalah untuk perbaikan dan peningkatan layanan profesional pendidik dalam menangani proses pembelajaran. Tujuan itu dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif untuk memecahkan persoalan pembelajaran. (Susilowati, 2018).

Menurut dari rumusan masalah dalam penelitian ini untuk memecahkan masalah dan memberikan solusi upaya antisipasi cedera pada peningkatan keterampilan gerak jurus toya pada jurus tunggal pencak silat. Ini perlu adanya riset tindakan dan evaluasi yang dapat dilakukan dengan siklus hingga mencapai tujuan dari penelitian atau telah didapatkan upaya yang cocok untuk antisipasi cedera pada peningkatan keterampilan gerak jurus toya pada jurus tunggal pencak silat.

Peneliti harus dapat menganalisis masalah yang terdapat pada atlet tunggal saat melakukan gerakan rangkaian jurus toya. Setelah dapat menganalisis sebuah masalah yang dialami seorang atlet, peneliti dapat memberikan program yang sesuai agar atlet tersebut dapat melakukan keterampilan gerakan secara baik dan terhindar ataupun aman dari terjadinya cedera.

## METODE

Pada siklus pertama merupakan tahap awal penelitian, yang mana peneliti memberikan formulir kesiapan dan ketersediaan atlet atau sampel untuk mengikuti penelitian, lalu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna untuk melihat kemampuan atlet atau sampel dalam melakukan rangkaian jurus toya. Setelah mendapatkan hasil dari tes awal, peneliti mengelola data dan membuat program yang menarik dalam upaya antisipasi cedera pada peningkatan keterampilan jurus toya. Perlakuan penelitian ini dilakukan selama lima kali pertemuan setiap kali pertemuan dibuat catatan lapangan untuk mengukur dan observasi setiap program yang dilakukan oleh atlet atau sampel, sejauh mana dalam mencegah cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya. Test akhir (*post-test*) dilakukan dengan kombinasi gerakan – gerakan yang sudah dipelajari dengan menggunakan power dan speed untuk sebagai indikator keberhasilan terakhir dalam instrumen tes ini dalam upaya antisipasi terjadinya cedera,

Tes akhir ini juga berfungsi untuk mengetahui seberapa efektif program penelitian yang telah dibuat oleh peneliti dalam upaya antisipasi cedera pada pelaksanaan rangkaian jurus toya dan peningkatan keterampilan atlet dalam melakukan rangkaian jurus toya dengan benar dan mantap tanpa ada rasa takut akan cedera setelah mendapat perlakuan dari program penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengamatan kepada para sampel dari segi gerakan dan kebenaran gerak yang ditampilkan, serta pemberian angket kepada para sampel atau atlet disetiap akhir sesi penelitian disetiap pertemuan. Angket atau kuesioner merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung peneliti tidak secara langsung bertanya jawab dengan sampel dan dijadikan sebagai data kualitatif pada penelitian ini.

Jenis intrumen penelitian *Action Research* dengan rancangan *one group pretest posttest* dengan teknik sampling purposive sampling teknik ini dipilih karena sesuai dengan judul penelitian. Kriteria atlet dan ketentuan yang dapat mengikuti program penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Sampel bersedia untuk mengikuti penelitian ini dari awal hingga selesai.
- b. Sampel berasal dari anggota aktif Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.
- c. Sampel merupakan atlet nomor seni tunggal yang memiliki tingkat skill intermediate.
- d. Sampel dalam kondisi sehat dan tidak sedang mengalami cedera

Norma instrumen yang digunakan adalah Norma dalam instrumen tes rangkaian jurus toya diambil dari aspek kebenaran gerak dalam melakukan rangkaian jurus toya kedua atau jurus 12 pada jurus seni tunggal. Penelitian tindakan berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi, yaitu upaya antisipasi cedera pada pelaksanaan rangkaian jurus toya jurus tunggal pencak silat atlet Koppensi UNJ. Ada beberapa langkah dalam penelitian tindakan untuk pengumpulan data yaitu:

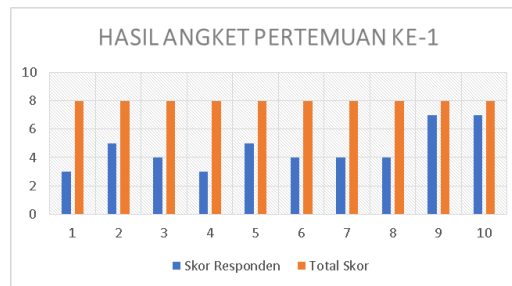
- a. Membuat catatan selama penelitian yang dipergunakan untuk evaluasi program latihan dalam upaya antisipasi cedera pada pelaksanaan rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat.
- b. Dokumentasi disetiap sesi penelitian.
- c. Pengisian angket oleh para atlet atau sampel disetiap akhir sesi penelitian yang digunakan sebagai umpan balik bagi peneliti.
- d. Melakukan *pretest* dan *posttest*.

Aspek yang mendukung bahwa program penelitian yang diberikan berhasil sesuai dengan tujuan sebagai upaya antisipasi cedera pada pelaksanaan rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat yaitu:

- a. Atlet dapat melakukan gerakan rangkaian jurus toya secara benar
- b. Atlet dapat membentuk kuda – kuda secara baik dalam upaya antisipasi cedera
- c. Atlet dapat mencapai 85% penilaian dari skor total 45 poin
- d. Atlet dapat melakukan gerakan dengan lintasan gerak yang baik
- e. Atlet mampu melakukan gerakan rangkaian jurus toya tanpa rasa takut dan cedera

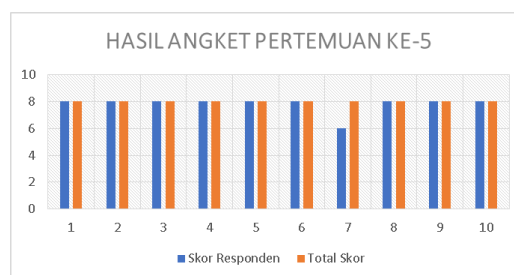
## HASIL

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perkembangan atlet dalam meningkatkan keterampilan gerak rangkaian jurus toya dan peningkatan dalam mengantisipasi terjadinya cedera dan berkurangnya rasa takut saat melakukan gerakan. Terdapat hasil *pre-test* dan *post-test* serta hasil dari pengumpulan data berupa angket yang diberikan setelah melaksanakan pertemuan pertama berupa tes awal, hampir keseluruhan atlet menyatakan bahwa tidak merasa aman dan khawatir akan cedera saat melakukan peragaan rangkaian jurus toya, dibuktikan dalam diagram dari angket pertemuan pertama, sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Angket Pertemuan Pertama  
Sumber: Hasil Pengelolaan Data

Setelah melakukan lima kali pertemuan diberikan kembali angket pada pertemuan terakhir sebagai feedback kepada peneliti dan dijadikan sebagai acuan apakah penelitian cukup sampai satu siklus atau diperlukan siklus selanjutnya. Dari hasil pengumpulan data berupa angket yang diberikan setelah melaksanakan tes akhir, keseluruhan atlet menyatakan bahwa sudah merasa aman dari cedera saat melakukan peragaan rangkaian jurus toya, dibuktikan dalam diagram dari angket pertemuan kelima, sebagai berikut:



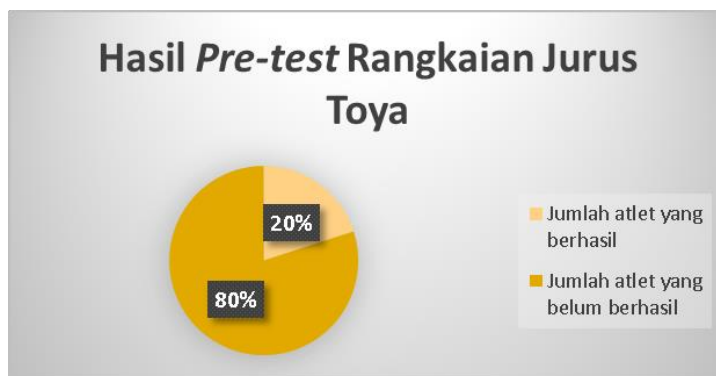
Gambar 2. Diagram Hasil Angket Pertemuan Kelima  
Sumber: Hasil Pengelolaan Data

Kemudian terdapat hasil dari *pre-test* dan *post-test* sebagai bukti perkembangan dari para atlet yang mengikuti penelitian ini, hasil dari penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Table 1. Hasil Penelitian**

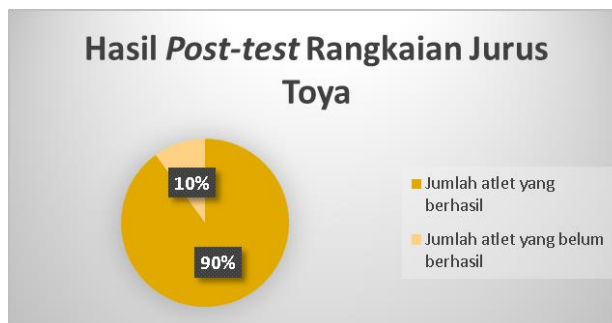
No	Nama	Pre-Test	Keterangan	Post Test Siklus 1	Target Poin Keberhasilan	Keterangan
1	K D	34	Belum	42	36	Berhasil
2	D S	28	Belum	37	36	Berhasil
3	M F R	25	Belum	36	36	Berhasil
4	N R	37	Berhasil	42	36	Berhasil
5	W H	27	Belum	38	36	Berhasil
6	C U	23	Belum	36	36	Berhasil
7	Z N	28	Belum	40	36	Berhasil
8	M R	23	Belum	35	36	Belum
9	P K W	38	Berhasil	43	36	Berhasil
10	M A	26	Belum	38	36	Berhasil
<b>Jumlah</b>		289		387		
<b>Rata - Rata</b>		28,9		38,7		
<b>Nilai Min</b>		23		35		
<b>Nilai Max</b>		38		43		
<b>Median</b>		27,5		38		
<b>Standar Deviasi</b>		5,5065617		2,869378562		

Dari hasil tabel diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram keberhasilan atlet pada tes awal dari rangkaian jurus toya sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Awal Rangkaian Jurus 2 Jurus Toya  
 Sumber: Hasil Pengelolaan Data

Terdapat penyajian data berupa diagram dari keberhasilan atlet pada tes akhir dari rangkaian jurus toa yang dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Akhir Rangkaian Jurus 2 Jurus Toya  
 Sumber: Hasil Pengelolaan Data



Hasil penilaian pada tes awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi, dan refleksi pada setiap siklusnya. Hasil dari tes awal pada tes rangkaian jurus toya telah diketahui bahwa atlet seni Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta kurang mampu melakukan teknik rangkaian jurus toya dan merasa kurang aman dalam pelaksanaan rangkaian jurus toya secara baik. Selanjutnya para atlet akan diberikan tindakan secara lebih lanjut dengan cara mengganti senjata toya menggunakan media alat bantu latihan yang serupa dengan toya dalam upayaantisipasi cedera pada atlet seni Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian tindakan ini dilakukan dalam bentuk siklus dengan membuat perencanaan program penelitian berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolaborator yang meruju pada hasil observasi tes awal. Peneliti menyiapkan beberapa model latihan yang akan diterapkan kepada para atlet, peneliti menyiapkan alat bantu latihan berupa *Stick Foam*, *Balance Pad*, dan Pipa Paralon yang akan digunakan dalam proses program penelitian.

## PEMBAHASAN

Peneliti lalu melanjutkan ke tahap selanjutnya berupa tindakan dan observasi, pelaksanaan tindakan menekankan terhadap latihan rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat melalui media alat bantu yang serupa dengan senjata toya, serta memperhatikan keamanan dalam menjalankan program penelitian. Selama proses tindakan berlanjut, peneliti mengamati pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan para atlet seni koppensi UNJ, mengamati perilaku yang ditunjukkan para atlet, mengamati kemampuan siswa dalam menerima dan merespon terhadap program penelitian yang diberikan.

Tahapan siklus berikutnya yang merupakan proses terakhir dalam siklus yaitu refleksi, peneliti melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program penelitian. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan, dan penerapan program penelitian pada tindakan, yang pada akhirnya akan dijadikan sebagai acuan dalam perencanaan siklus berikutnya jika diperlukan.

### 1. Deskripsi Awal

Terdapat 10 atlet, terdiri dari 3 atlet putra dan 7 atlet putri yang bersedia untuk mengikuti penelitian ini, tidak ada atlet yang mengalami keberhasilan sesuai dengan target peneliti di poin angka 36 poin atau setara 80% keberhasilan pada pelaksanaan *pre-test*, serta rasa khawatir dan takut saat pelaksanaan rangkaian jurus kedua jurus toya. Lalu peneliti memberikan *treatment* yang dapat membantu para atlet untuk mengurangi rasa takut dan khawatir terhadap terjadinya cedera yang akan dialami selama pelaksanaan rangkaian jurus toya. Dan disamping itu peneliti juga membantu untuk meningkatkan kemampuan keterampilan rangkaian jurus kedua jurus toya agar lebih baik lagi. *Treatment* yang dilakukan pada penelitian ini adalah 5 pertemuan dalam 1 siklus.

Pada pertemuan terakhir dilakukan *post-test* untuk melihat sejauh mana perkembangan atlet dalam melaksanakan penelitian ini, dan apakah perlu menambah siklus jika masih belum sesuai dengan target yang telah ditentukan yaitu 36 poin dari 45 poin. Hasil tes akhir mengalami perkembangan yang baik dari keseluruhan atlet, semuanya mengalami peningkatan yang relatif bagus, pada hasil tes akhir dinyatakan

9 orang atlet berhasil melampaui target yang telah ditentukan, 1 orang sisanya mendekati dalam pencapaian target, namun masih dinyatakan belum berhasil.

## 2. Perencanaan (*Planning*)

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan yang sudah disepakati antara peneliti, kolaborator, dan atlet. Waktu yang digunakan sesuai dengan program penelitian yang telah dibuat yakni sekitar 120 menit. Penelitian ini rencanakan akan dilakukan sebanyak 1 siklus, pada siklus pertama akan dilaksanakan sebanyak 5 pertemuan. Siklus ini berakhir sampai para atlet seni koppensi UNJ mengalami proses peningkatan dan tidak menunjukkan kesalahan gerak yang membuat cedera dalam peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya. Perencanaan yang dibuat oleh peneliti memiliki tujuan yang diharapkan sebagai berikut:

- a. Atlet seni Koppensi UNJ mampu melakukan teknik rangkaian jurus toya dengan benar dan tanpa ada rasa takut mengalami kesalahan gerak yang menjadi penyebab terjadinya cedera.
- b. Atlet seni Koppensi UNJ memahami konsep teknik rangkaian jurus toya secara baik secara gerakan maupun fungsi.

## 3. Pelaksanaan (*Action*)

Pelaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *pre test* dan *post test* sebagai tolak ukur kemampuan atlet dan menyediakan angket setiap pertemuan untuk mengetahui bagaimana rasa yang dialami para atlet selama melakukan rangkaian jurus kedua jurus toya. Pelaksanaan dilanjutkan dengan berupa materi – materi yang dapat mencegah atau mengantisipasi terjadinya cedera serta meningkatkan kemampuan para atlet dalam menampilkan gerakan jurus toya.

Peneliti akan mulai menerapkan program penelitian dan latihan setelah menjelaskan secara detail dan rinci teknik rangkaian jurus kedua jurus toya seni tunggal. Dan dikombinasikan dengan latihan dengan media alat bantu berupa stick foam, balance pad, dan pipa paralon. Program penelitian yang akan dilakukan dalam latihan rangkaian jurus toya sebagai berikut:

- a. Peneliti menjelaskan konsep teknik kebenaran jurus rangkaian jurus kedua jurus toya.
- b. Peneliti memberikan materi dasar putaran toya, tusukan toya, latihan dasar keseimbangan, latihan dasar tangkisan dayung, dan keterampilan rangkaian jurus toya
- c. Atlet melakukan gerakan rangkaian jurus kedua jurus toya tanpa alat bantu apapun selayaknya melakukan penampilan pada jurus tunggal menggunakan senjata toya.
- d. Atlet melakukan latihan dasar putaran toya disetiap gerakan rangkaian kedua jurus toya dan tusukan toya pada gerakan keempat menggunakan media pengganti senjata toya yakni stick foam.
- e. Atlet melakukan latihan keseimbangan menggunakan balance pad dalam upaya mengantisipasi cedera yang kemungkinan akan terjadi pada gerakan kelima tangkis dayung mundur.
- f. Atlet melakukan latihan kebenaran rincian gerak rangkaian jurus kedua jurus toya dengan media pengganti pipa paralon setelah atlet menguasai materi menggunakan media pengganti stick foam.
- g. Atlet melakukan rangkaian jurus kedua jurus toya dengan media alat pengganti pipa paralon dan dikombinasikan dengan balance pad pada gerakan kelima saa tangkis dayung mundur.

- h. Atlet melakukan pengulangan rangkaian gerak secara menyeluruh menggunakan toya yang sesungguhnya.

#### 4. Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama pelaksanaan latihan memberikan hasil sebagai berikut:

- a. Pada siklus pertama selama 5 kali pertemuan, atlet sudah tidak lagi mengalami kesulitan dan rasa khawatir terhadap cedera dalam pelaksanaan rangkaian jurus toya, dan hasil akhir dari angket yang telah diberikan juga sudah menunjukkan para atlet sudah merasa lebih aman dengan program yang telah diberikan.
- b. Peragaan rangkaian jurus kedua jurus toya sudah lebih baik dibandingkan dengan pertemuan pertama saat melakukan tes awal.
- c. Putaran toya disetiap gerakan sudah lebih terlihat sesuai dengan kaidah yang sesuai.
- d. Posisi kuda – kuda, panggul, dan badan sebagian atlet sudah sesuai dengan gerakan yang seharusnya.
- e. Pandangan atlet saat melakukan rangkaian jurus kedua jurus toya hampir keseluruhan sudah sesuai dan memahami sesuai dengan fungsi gerakannya.
- f. Pada gerakan tangkis dayung mundur hampir seluruh atlet sudah memiliki keseimbangan yang baik dan memiliki kesiapan yang cukup sehingga tidak lagi rentan mengalami cedera.

#### 5. Refleksi

Maksud dari refleksi dalam penelitian tindakan adalah mengingat dan merenungkan kembali suatu tindakan persis seperti yang telah dicatat dalam observasi. (Madya, 2011). Peneliti dan kolaborator melakukan diskusi setelah terlaksananya 5 kali pertemuan untuk menganalisis perkembangan dari atlet seni Koppensi UNJ dalam pelaksanaan rangkaian jurus kedua jurus toya. setelah melakukan diskusi peneliti dan kolaborator sepakat bahwa tujuan dan latihan yang telah dilakukan pada siklus ini sudah cukup, dikarenakan hampir keseluruhan atlet sudah memenuhi target keberhasilan yang telah ditetapkan oleh peneliti, alat pengganti dan alat bantu latihan yang digunakan selama pelaksanaan penelitian cukup efektif dalam mengantisipasi terjadinya cedera.

### KESIMPULAN

Berdasarkan data keberhasilan hasil *pre test* dan *post test* rangkaian gerak jurus kedua jurus toya pencak silat atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta dan hasil dari olah data angket yang diterima menyatakan bahwa siklus 1 telah menunjukkan bahwa atlet mengalami peningkatan dari segi keterampilan dan mengurangi rasa takut dan kekhawatiran mengalami cedera saat pelaksanaan rangkaian jurus toya. Melalui program latihan yang diberikan dapat mengantisipasi terjadinya cedera dan meningkatkan keterampilan kebenaran gerak pada pelaksanaan rangkaian jurus toya jurus tunggal pencak silat atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N. I. (2010). *Diagnosis dan manajemen cedera olahraga*.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish CV Budi Utama.
- Ferry Lesmana. (2012). *Panduan Pencak Silat*. Pekanbaru Riau : Zanafa Publishing.
- Graha, A. S. \, & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi masase frirage*.

- Gristyutawati, A. D., Purwono, P., & Widodo, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Ihsan, M. (2017). *Survey Cedera Olahraga pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan*.
- Irawan, R. J. (2011). Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga. *IKOR FIK UNESA*.
- Iswanti, S., & Syaifudin Dwi Korayanto, M. (2021). Aplikasi Pendiagnosa Cedera Lutut Dan Saran Fisioterapinya Berbasis Sistem Pakar. *JURNAL INOVTEK POLBENG - SERI INFORMATIKA*, 6(2).
- Junaidi. (2018). *Cedera olahraga dalam perspektif ilmu kedokteran olahraga*. CV. Samu Untung.
- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik DKI Jakarta Yang Pernah Mengalam Cedera Akut dan Cedera Kronis*. 11(1).
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. PUSTAKABARUPRESS.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Madya, S. (2011). *Teori dan praktek penelitian tindakan (action research)*. Alfabeta, cv.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. UPI Sumedang Press.
- Munas XII ipsi*. (2007).
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1. <http://journal.unnes.ac.id>
- Susilowati, D. (2018). *Penelitian tindakan kelas (PTK) solusi alternatif problematika pembelajaran* (Vol. 02, Issue 01).
- Widayati, A. (2008). *Penelitian tindakan kelas*.
- Wiharja, A., & Nilawati, S. (2017). Terapi Latihan Fisik Sebagai Tatalaksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang: Laporan Kasus. *Jurnal Olahraga Prestasi*.