

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan dari penelitian, yaitu ingin mengetahui apakah penggunaan metode latihan bagian perbagian dapat meningkatkan teknik egos sabit dengan pendekatan kecepatan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di unit latihan PPS SMI SMP Barunawati Jakarta Utara.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Juni-juli 2014

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis

yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karna dilakukan oleh pelatih.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan I

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan program latihan teknik hindaran egos sabit. Tujuan pelatih memberikan latihan yaitu: 1) atlet memahami konsep teknik menghindar terhadap serangan yang datang, 2) atlet dapat mempraktekan tahapan gerakan teknik hindaran egos sabit sikap 1, sikap 2, sikap 3 dan sikap ke-4 baik berpasangan dengan alat maupun tanpa pasangan dengan metode latihan bagian perbagian dengan benar. 3) atlet dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan teknik menghindar egos sabit terhadap serangan, 4) atlet dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya, dan menunjukkan keberanian.

2. Perencanaan Tindakan II

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan tehnik hindaran egos sabit terhadap serangan dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam setiap pertemuannya, uraian tindakannya adalah sebagai berikut :

Pertemuan 1:

- a. Pelatih membariskan atlet menjadi 5 baris untuk memulai latihan dengan diawali salam IPSI dan berdoa.
- b. Pemanasan dengan jogging 7 menit dan peregangan statis dan dinamis.
- c. Ketika pemanasan jogging 7 menit atlet ada yang jalan dan sambil berbincang dengan temanya.
- d. Ketika peregangan statis posisi duduk dan kaki di luruskan, banyak atlet yang tidak bisa mengikuti.
- e. Dilanjutkan materi inti *RUN ABC* untuk melatih koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan atlet.
- f. Banyak atlet ketika item angkat paha (*knee up*) melakukannya hanya sebatas lari dan angkatan paha kurang baik.
- g. Dilanjutkan dengan spesialisasi koordinasi kecabangan pencak silat, untuk memperbaiki teknik pencak silat, sebelum masuk ke inti atlet diberi waktu 4 menit untuk istirahat.
- h. Pelatih menjelaskan tentang materi yang ingin dilatih mengenai seluruh hal yang berkaitan dengan teknik hindaran egos sabit yang benar.
- i. Atlet melakukan gerakan tehnik hindaran egos sabit kanan-kiri sebanyak 3 set 10 repetisi (1 set 10 pengulangan) dengan intensitas 40-50%.

- j. Atlet melakukan gerakan teknik tendangan sabit kanan-kiri sebanyak 3 set 10 repetisi (1 set 10 pengulangan) dengan intensitas 40-50%.
- k. Ketika melakukan gerakan atlet laki-laki lebih semangat dibandingkan perempuan, baik dari segi teknik maupun koordinasinya.
- l. Bentuk teknik tendangan sabit mayoritas lebih baik dibandingkan kaki kanan dalam bentuk pekeraan.
- m. Diselingi (interval) *sit up* dan *squat* berpasangan lalu istirahat 2 menit
- n. Dilanjutkan materi yang ingin diteliti, sebelum melakukan atlet dijelaskan lagi materi yang akan di berikan dan agar melakukannya dengan baik.
- o. Melakukan tehnik hindaran egos sabit sikap 1 dan sikap 2, dengan posisi formasi 5 baris 2 saf dan instruksi dari pelatih dengan metode latihan bagian perbagian.
- p. Di dalam melakukan gerakan sikap 1 atlet sudah menguasai tetapi ketika masuk ke sikap 2 masih ada sebagian banyak yang perlu diulang ulang.
- q. Dalam gerakannya anak-anak masih perlu didrill koordinasinya ke sikap ke 2.

- r. Masih ada sebagian anak-anak didalam melakukannya masih main-main.
- s. Anak-anak laki-laki cepat merasa bosan dalam melakukannya tapi harus bisa diatasi.
- t. Sebelumnya pelatih medemonstrasikan gerakan tersebut lalu dilakukan dengan 4 set 10 repitisi di lanjutkan core strength plunk 10 detik 5 repitisi.
- u. Dilanjutkan dengan pendinginan statis.
- v. Setelah itu anak-anak dibariskan seperti salam IPSSI, berdoa lalu di evaluasi tentang apa yang dilakukan tadi.

Pertemuan 2 :

- a. Pelatih membariskan atlet menjadi 5 baris sesuai tingkat sabuk, untuk memulai latihan dengan diawali salam IPSI dan berdoa.
- b. Pemanasan dengan permainan ular panjang, anak-anak di bagi 2 tim sama banyak dan adil selama 8 menit.
- c. Di dalam game anak-anak menikmati permainan itu dengan penuh semangat dan gembira.
- d. Pemanasan berguna untuk melatih kelincahan dan kerja sama tim.
- e. Dilanjutkan dengan peeregangan statis dan dinamis.
- f. Masuk ke inti dilanjutkan dengan spesifikasi koordinasi kecabangan pencak silat dengan formasi 5 baris maju lalu baliknya *jogging*.

- g. Diakhiri sprint pendek 5-10 meter sebanyak 10 pengulangan. Lalu interval istirahat 3 menit dan dilanjutkan ke inti.
- h. Dilanjutkan dengan teknik hindaran egos sabit kaki kanan-kiri dengan intensitas 50-60%, 4 set 15 repetisi.
- i. Dengan formasi 5 baris dan di instruksikan oleh pelatih.
- j. Dalam melakukan teknik ini anak-anak masih kurang lancar di bagian egosnya, banyak yang ketika egos tidak lompat tapi hanya melangkah.
- k. Koordinasi egos sabit kanan ketika berpindah ke egos sabit kiri masih kurang lancar.
- l. Dalam teknik ini anak perempuan terlihat lebih serius melakukannya, bahkan ada anak yang kelebihan nendangnya.
- m. Setelah menyelesaikannya dilanjutkan interval *push up* dan *lunges* sebanyak 15 pengulangan. Lalu istirahat 2 menit.
- n. Masuk ke tehnik selanjutnya, teknik hindaran egos sabit sikap 1 dan 2 dengan berpasangan, dengan 5 set 10 repetisi.
- o. Dengan formasi 5 baris dan sama besar
- p. Dalam membagi pasangan anak perempuan maunya dengan sesama teman perempuannya.
- q. Dalam melakukan sikap 1 dan 2 secara berpasangan anak yang gilirannya menendang tapi tendangannya jaraknya terlalu jauh, tapi kencang.

- r. dengan alasan takut temannya sakit, tapi ada juga yang tanganya kena dan mengeluh kesakitan karena tendangannya kurang terkontrol.
- s. Ketika masuk ke sikap 2 banyak anak yang terkena serangan dan terlambat untuk menghindar.
- t. Tetapi dengan kejadian itu anak-anak lebih serius dan lebih cepat menangkap tekniknya dan sebagian besar sudah menguasai sikap 1 dan 2 dengan intensitas 50-60%.
- u. Dilanjutkan dengan *core strength* 10 detik 5 repetisi.
- v. Setelah istirahat anak2 pendinginan statis.
- w. Dilanjutkan berbaris seperti upacara seperti upacara awal, berdoa kemudian dilanjutkan dengan evaluasi.

Pertemuan 3 :

- a. Pelatih membariskan atlet menjadi 5 baris, untuk memulai latihan dengan diawali salam IPSI dan berdoa.
- b. Pemanasan dengan *jogging* 7 menit dan peregangan statis dan dinamis.
- c. Ketika pemanasan *jogging* 7 menit atlet ada yang jalan dan sambil berbincang dengan temanya.
- d. Ketika peregangan statis posisi duduk dan kaki diluruskan, banyak murid yang tidak bisa mengikuti.

- e. Dilanjutkan materi inti *RUN ABC* untuk melatih koodinasi, kelincahan dan keseimbangan atlet.
- f. Banyak atlet ketika item angkling (lari kecil) melakukannya hanya sebatas lari dan koordinasi ayunan tangan kurang baik.
- g. Setelah itu lari bolak-balik (*shuttle run*) dengan jarak 10 nmeter sebanyak 3 set 4 repitisi.
- h. Dilanjutkan dengan spesifik koordinasi kecabangan pencak silat, untuk memperbaiki teknik pencak silat, sebelum masuk ke inti atlet di beri waktu 4 menit untuk istirahat.
- i. Materi inti selanjutnya teknik hindaran egos kanan-kiri ditambah tangkisan kanan-kiri sebanyak 4 set 20 repitisi.
- j. Dengan formasi 5 baris 2 saf kebelakang dengan instruksi pelatih.
- k. Pada teknik ini koordinasi antara tendangan dan pukulan tidak sama.
- l. Dilanjutkan interval *jum two leg* (lompat 2 kaki) dan *back up* sebanyak 15 kali pengulangan lalu di istirahatkan 2 menit.
- m. Setelah itu dilanjutkan teknik ke 2 yaitu tehnik hindaran egos sabit terhadap serangan sikap 2 dan 3 dengan 6 set 10 repetisi.
- n. Dalam melakukan teknik sikap 2 dan 3 masih sedikit tidak lancar ketika perpindahan posisi kaki pada saat *pivot*.
- o. Tapi pada teknik ini anak-anak terlihat menikmati dalam melakukannya karena ini teknik baru.

- p. Ada anak yang tidak sabar meminta teknik selanjutnya dikarenakan sudah agak mahir pada teknik ini.
- q. Setelah bersama-sama melakukannya lalu satu-persatu di tes teknik menghindar terhadap serangan dengan teknik egos sabit.
- r. Dalam uji cobanya sudah terlihat kemajuan anak-anak dalam melakukan teknik hindaran egos sabit.
- s. Dilanjutkan *core strength plank* 10 detik dengan 5 pengulangan. Pada saat melakukan core anak-anak terlihat tidak semangat tapi tetap diselesaikan hingga selesai.
- t. Pendinginan dengan statis
- u. Dilanjutkan dengan membentuk barisan seperti upacara salam IPPSI, berdoa dan evaluasi oleh pelatih baik kekurangan maupun kemajuan kemampuan.

Pertemuan 4 :

- a. Pelatih membariskan atlet menjadi 5 baris, untuk memulai latihan dengan diawali salam IPPSI dan berdoa.
- b. Pemanasan dengan game kupu-kupu hinggap, setelah itu diundi siapa yang jadi kupu-kupu dan pamangsanya, game ini selama 8 menit.
- c. Didalam game anak-anak menikmati permainan itu dengan penuh semangat dan gembira.

- d. Pemanasan berguna untuk melatih kelincahan, konsentrasi, dan kewaspadaan.
- e. Dilanjutkan dengan peregangan statis dan dinamis.
- f. Masuk ke inti dilanjutkan spesifikasi koordinasi kecabangan pencak silat dengan formasi 5 baris maju lalu balik jogging.
- g. Diakhiri sprint pendek 5-10 meter sebanyak 10 pengulangan. Lalu interval istirahat 3 menit dan di lanjutkan ke inti.
- h. Pada materi sprint pendek tadi dibuat seperti kompetisi agar melakukannya dengan maksimal.
- i. Pada setiap repetisi sprint pendek tadi anak2 duduk dikarenakan kelelahan dan ngobrol.
- j. Dilanjutkan ke teknik egos kanan-kiri dan tendangan sabit kanan-kiri intensitas 60-70% 5 set 15 pengulangan.
- k. Selama melakukan teknik ini anak-anak koordinasinya antara tendangan masih lambat.
- l. Karena ditambah teknik gerakan egos dan tendangan sabit kanan-kiri anak-anak terasa berat padahal belum dicoba.
- m. Dengan melakukan 2 teknik gerakan maka posisi barisan anak-anak menjadi berantakan dan harus dirapikan kembali.
- n. Setelah itu interval sit up dan squattrust sebanyak 15 pengulangan lalu istirahat 2 menit.

- o. Dilanjutkan dengan teknik hindaran serangan tendangan sabit posisi sikap 2 dan 3 secara berpasangan dengan 6 set 15 repetisi.
- p. Formasi barisan menjadi berhadap-hadapan barisan pertama balik kanan.
- q. Pada posisi sikap ini lebih difokuskan pada pivot (perpindahan kaki).
- r. Perpindahan posisi kaki belakang lalu posisi badan berhadapan dengan punggung lawan.
- s. Bagi anak yang menghindar ada rasa takut dengan serangan tendangan teman pasangannya.
- t. Yang menendang terkadang serius terkadang takut kena badan temannya.
- u. Ketika di tes satu-satu kemampuan anak-anak mengalami kemajuan yang signifikan baik dalam segi kecepatan menghindar maupun koordinasi perpindahan kaki tumpuhannya.
- v. Ketika di tes satu-satu kemampuan anak-anak menghindar maupun koordinasi perpindahan kaki tumpunya.
- w. Dilanjutkan core strength plunk 10 detik 5 pengulangan
- x. Pendinginan statis
- y. Berbaris seperti awal salam perguruan, berdoa dan evaluasi.

Pertemuan 5 :

- a. Pelatih membariskan atlet menjadi 5 baris, untuk memulai latihan dengan diawali salam IPPSI dan berdoa.
- b. Pemanasan dengan game kupu-kupu hinggap, setelah itu diundi siapa yang jadi kupu-kupu dan pamangsanya, game ini selama 8 menit.
- c. Didalam game anak-anak menikmati permainan itu dengan penuh semangat dan gembira.
- d. Pemanasan berguna untuk melatih kelincahan, konsentrasi, dan kewaspadaan.
- e. Dilanjutkan dengan peregangan statis dan dinamis.
- f. Masuk ke inti dilanjutkan spesifikasi koordinasi kecabangan pencak silat dengan formasi 5 baris maju lalu balik jogging.
- g. Diakhiri sprint pendek 5-10 meter sebanyak 10 pengulangan. Lalu interval istirahat 3 menit dan di lanjutkan ke inti.
- h. Pada materi sprint pendek tadi dibuat seperti kompetisi agar melakukannya dengan maksimal.
- i. Pada setiap repetisi sprint pendek tadi anak2 duduk dikarenakan kelelahan dan ngobrol.
- j. Dilanjutkan ke teknik egos kanan-kiri dan tendangan sabit kanan-kiri intensitas 70-80% 6 set 15 pengulangan.
- k. Selama melakukan teknik ini anak-anak koordinasinya antara tendangan masih lambat.

- l. Karena ditambah teknik gerakan egos dan tendangan sabit kanan-kiri anak-anak terasa berat padahal belum dicoba.
- m. Dengan melakukan 2 teknik gerakan maka posisi barisan anak-anak menjadi berantakan dan harus dirapikan kembali.
- n. Setelah itu interval sit up dan squattrust sebanyak 15 pengulangan lalu istirahat 2 menit.
- o. Dilanjutkan dengan teknik hindaran serangan tendangan sabit posisi sikap 2 dan 3 secara berpasangan dengan 6 set 15 repetisi.
- p. Formasi barisan menjadi berhadap-hadapan barisan pertama balik kanan.
- q. Pada posisi sikap ini lebih difokuskan pada pivot (perpindahan kaki).
- r. Perpindahan posisi kaki belakang lalu posisi badan berhadapan dengan punggung lawan.
- s. Bagi anak yang menghindar ada rasa takut dengan serangan tendangan teman pasangannya.
- t. Yang menendang terkadang serius terkadang takut kena badan temannya.
- u. Ketika di tes satu-satu kemampuan anak-anak mengalami kemajuan yang signifikan baik dalam segi kecepatan menghindar maupun koordinasi perpindahan kaki tumpuhannya.

- v. Ketika di tes satu-satu kemampuan anak-anak menghindar maupun koordinasi perpindahan kaki tumpunya.
- w. Dilanjutkan core strength plunk 10 detik 5 pengulangan
- x. Pendinginan statis
- y. Berbaris seperti awal salam perguruan, berdoa dan evaluasi.

E. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan atlet PPS SMI unit SMP Barunawati II Jakarta Utara.
2. Data dari penelitian ini berupa :
 - a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tindakan.
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengecek keabsahan data peneliti, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Peneliti ini terdiri dari 1 orang kolaborator, yaitu Johaness Buruh sebagai Pelatih PPS SMI unit SMP Barunawati II Jakarta utara.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselediki atau di teliti.
2. Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan peneliti dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

G. Validasi Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini, validasi data yang digunakan adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif. Skor penilaian indikator Hindaran Egos Sabit dengan pendekatan kecepatan yang terdiri dari 16 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 20 siswa yang mengikuti latihan Pencak Silat di PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawaty II Jakarta Utara.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Indikator Penilaian}}{\Sigma \text{Indikator Penilaian Maksimal}}$$

Prosentase keberhasilan latihan :

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Siswa Berhasil Latihan}}{\Sigma \text{Seluruh Siswa}} \times 100$$

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Siswa mampu memahami konsep hindaran egos sabit dengan pendekatan kecepatan Pencak Silat dengan benar.
2. Siswa mampu memahami gerakan menghindar egos sabit dengan pendekatan kecepatan dari tahap persiapan awal, tahap gerakan pelaksanaan, dan tahap gerakan lanjutan dan tahap sikap akhir.
3. Siswa dapat mempraktekkan gerakan Egos Sabit dengan pendekatan kecepatan dengan benar.

| |  | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|
| No | Gambar | Uraian Indikator | Skor | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 3. | Gerakan Lanjutan  | a.Sikap Kaki | | | | | | | | | | | |
| | | b.Sikap Badan | | | | | | | | | | | |
| | | c.Sikap tangan | | | | | | | | | | | |
| | | d.Pandangan | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | | | | | | | | | | | | |
| | | Nilai Total | | | | | | | | | | |

Norma penilaian tes EGOS Sabit dalam materi pencak silat

1. Tahap Persiapan (sikap awal)

a. Sikap kaki

1. Kuda-kuda tanding
2. Kuda-kuda di buka selebar bahu atau 50 cm
3. Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
4. Kuda-kuda harus kokoh
5. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
6. lutut depan sedikit di tekuk ke arah sasaran atau lawan
7. Punggung kaki depan menyerong
8. Punggung kaki belakang terbuka
9. Posisi kaki depan dan kaki belakang tidak sejajar
10. Kaki belakang agak membuka agar menjaga keseimbangan

b. Sikap badan

1. Badan serong kiri atau kanan di sesuaikan dengan posisi kaki
2. Posisi badan tegap
3. Dada di busungkan
4. Badan tidak terbuka
5. Sikap badan tidak serong
6. Sikap badan tidak membungkuk
7. Posisi badan tidak condong ke belakang
8. Sikap badan rileks tidak kunci
9. Posisi badan tidak melenting
10. Sikap badan tegap ke arah sasaran

c. Sikap tangan

1. Kedua tangan di depan dada
2. Sikap tangan Terbuka atau salah satunya di kepal
3. Sikap tangan tidak boleh terbuka keduanya
4. Sikap tangan tidak boleh tertutup keduanya
5. Menjaga badan dari serangan lawan
6. Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
7. Sikap tangan rileks dan tidak kaku
8. Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah

9. Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi

10. Sikap tangan harus kokoh

d. Sikap pandangan

1. Menghadap ke lawan

2. Fokus terhadap lawan

3. Fokus terhadap sasaran yang di tuju

4. Fokus terhadap serangan lawan

5. Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran

6. Tidak boleh menoleh kearah samping kanan

7. Tidak boleh menoleh kearah samping kiri

8. Tidak boleh menoleh kearah belakang

9. Tidak boleh menoleh kearah atas

10. Tidak boleh menutup mata

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sikap kaki

1. Kaki belakang membuka atau melangkah ke samping

2. Kaki belakang di jinjit

3. Kaki depan tidak di jinjit

4. Posisi kuda-kuda menjadi kuda-kuda sejajar atau tengah

5. Lutut depan tidak di tekuk

6. Lutut belakang di tekuk ke depan

7. Kuda-kuda harus kokoh agar tidak mudah jatuh
8. Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah cedera
9. Punggung kaki depan serong ke arah kanan
10. Punggung kaki belakang lurus ke arah lawan atau sasaran

b. Sikap badan

1. Posisi badan tegap
2. Posisi badan tidak melenting
3. Sikap badan rileks tidak kunci
4. Posisi badan tidak condong ke belakang
5. Badan menghadap ke samping kiri atau kanan di sesuaikan dengan posisi kaki
6. Berat badan ke arah kaki belakang
7. Posisi badan menyamping
8. Badan serong kiri atau kanan di sesuaikan dengan posisi kaki
9. Badan tidak terbuka
10. Sikap badan tidak membungkuk

c. Posisi tangan

1. Posisi tangan belakang menutupi dada atau berada di depan dada
2. Posisi tangan depan melakukan tebasan atau tepisan
3. Posisi tangan berada di depan pinggang untuk melindungi badan dari serangan lawan

4. Sikap tangan tidak boleh tertutup keduanya
5. Menjaga badan dari serangan lawan
6. Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
7. Sikap tangan rileks dan tidak kaku
8. Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
9. Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi
10. Sikap tangan harus kokoh

d. Pandangan

1. Pandangan kearah sasaran tepisan atau tebasan dan fokus kembali ke sasaran atau badan lawan
2. Fokus terhadap sasaran yang di tuju
3. Fokus terhadap serangan lawan
4. Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
5. Tidak boleh menoleh kearah samping kanan
6. Tidak boleh menoleh kearah samping kiri
7. Tidak boleh menoleh kearah belakang
8. Tidak boleh menoleh kearah atas
9. Tidak boleh menutup mata
10. Fokus terhadap sasaran yang di tuju

3. Gerakan Lanjutan

a. Sikap kaki

1. Kaki depan menggantikan kaki belakang
2. Bertumpuh pada satu kaki
3. Kemudian kaki yang digantikan di lecutkan untuk melakukan tendangan sabit
4. Harus tepat pada sasaran (body protector)
5. Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
6. Kuda-kuda harus kokoh
7. Punggung kaki belakang terbuka
8. Posisi kaki harus sejajar
9. Kaki belakang agak membuka agar menjaga keseimbangan
10. Tetap menjaga kuda-kuda dengan kokoh mengantisipasi serangan berikut lawan

b. Sikap badan

1. Posisi tegap
2. Badan serong kiri atau kanan di sesuaikan dengan posisi kaki
3. Posisi badan tegap
4. Dada di busungkan
5. Badan tidak terbuka
6. Sikap badan tidak serong
7. Sikap badan tidak membungkuk

8. Posisi badan tidak condong ke belakang

9. Sikap badan rileks tidak kunci

10. Posisi badan tidak melenting

c. Sikap tangan

1. Posisi tangan belakang menutupi dada atau berada didepan dada

2. Posisi tangan depan menutupi kemaluan

3. Sikap tangan tidak boleh tertutup keduanya

4. Menjaga badan dari serangan lawan

5. Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera

6. Sikap tangan rileks dan tidak kaku

7. Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah

8. Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi

9. Sikap tangan harus kokoh

10. Sikap tangan rileks

d. Pandangan

1. Pandangan ke sasaran atau lawan

2. Fokus terhadap sasaran yang di tuju

3. Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran

4. Tidak boleh menoleh kearah samping kanan

5. Tidak boleh menoleh kearah samping kiri

6. Tidak boleh menoleh ke arah belakang
7. Tidak boleh menoleh ke arah atas
8. Tidak boleh menutup mata
9. Fokus terhadap serangan balik lawan
10. Fokus pada titik pusat lawan

4. Sikap Akhir

a. Sikap kaki

1. Kuda-kuda tanding
2. Kuda-kuda di buka selebar bahu atau 50 cm
3. Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
4. Kuda-kuda harus kokoh
5. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
6. lutut depan sedikit di tekuk ke arah sasaran atau lawan
7. Punggung kaki depan menyerong
8. Punggung kaki belakang terbuka
9. Posisi kaki depan dan kaki belakang tidak sejajar
10. Kaki belakang agak membuka agar menjaga keseimbangan

b. Sikap badan

1. Badan serong kiri atau kanan di sesuaikan dengan posisi kaki
2. Posisi badan tegap

3. Dada di busungkan
 4. Badan tidak terbuka
 5. Sikap badan tidak serong
 6. Sikap badan tidak membungkuk
 7. Posisi badan tidak condong ke belakang
 8. Sikap badan rileks tidak kunci
 9. Posisi badan tidak melenting
 10. Sikap badan tegap ke arah sasaran
- e. Sikap tangan
11. Kedua tangan di depan dada
 12. Sikap tangan Terbuka atau salah satunya di kepala
 13. Sikap tangan tidak boleh terbuka keduanya
 14. Sikap tangan tidak boleh tertutup keduanya
 15. Menjaga badan dari serangan lawan
 16. Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
 17. Sikap tangan rileks dan tidak kaku
 18. Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
 19. Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi
 20. Sikap tangan harus kokoh
- f. Sikap pandangan
11. Menghadap ke lawan

12. Fokus terhadap lawan
13. Fokus terhadap sasaran yang di tuju
14. Fokus terhadap serangan lawan
15. Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
16. Tidak boleh menoleh kearah samping kanan
17. Tdak boleh menoleh kearah samping kiri
18. Tidak boleh menoleh kearah belakang
19. Tidak boleh menoleh kearah atas
20. Tidak boleh menutup mata