

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA SABUK
POLOS PESERTA EKSTRAKURIKULER PERSAUDARAAN SETIA
HATI TERATE DI SMA / SMK KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

YEPTA AGENG IRIANTO

NPM : 17.1.01.09.0033

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2022

Skripsi oleh:

YEPTA AGENG IRIANTO

NPM : 17.1.01.09.0033

Judul:

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA SABUK
POLOS PESERTA EKSTRAKURIKULER PERSAUDARAAN SETIA
HATI TERATE DI SMA / SMK KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal

Pembimbing I

Pembimbing II

Moh. Nurkholis, M.Or

NIDN.0725048802

Rendhitya Prima Putra, M.Pd

NIDN.0714078903

Skripsi oleh:

YEPTA AGENG IRIANTO

NPM : 17.1.01.09.0033

Judul:

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA SABUK
POLOS PESERTA EKSTRAKURIKULER PERSAUDARAAN SETIA
HATI TERATE DI SMA / SMK KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nurkholis, M.Or _____
2. Penguji I : Dr.Ruruh Andayani Bekt, M.Pd _____
3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd _____

Mengetahui

Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Yepta Ageng Irianto
Jenis kelamin : Laki laki
Tempat/tgl. lahir : Blitar / 10 April 1998
Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan,

YEPTA AGENG IRIANTO
NPM: 17.1.01.09.0033

Motto:

“Kridhaning Ati Ora Bisa Bedhah Pesthi”

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Persembahan yang pertama tentu untuk Ayah dan Ibu saya tersayang yang senantiasa mensupport dan mendampingi saya setiap waktu
- Untuk orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan masukan dan memotivasi saya untuk terus bersemangat

ABSTRAK

Oleh: **YEPTA AGENG IRIANTO**

NPM : 17.1.01.09.0033

Permasalahan dari penelitian ini belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMA / SMK Kota Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMA / SMK Kota Kediri.

Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 42 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik Pengambilan data menggunakan Tes dan Pengukuran dengan instrumen tes keterampilan dasar pencak silat dari Agung Nugroho. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar siswa sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMA / SMK Kota Kediri secara keseluruhan sebanyak 19 responden (45%) pada kategori sedang, sebanyak 10 responden (24%) pada kategori baik, sebanyak 8 responden (19%) pada kategori kurang baik, sebanyak 3 responden (21,62%) pada kategori baik, dan sebanyak 3 responden (7%) pada kategori sangat kurang, dan sebanyak 2 responden (5%) pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat keterampilan dasar siswa

sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMA / SMK
Kota Kediri secara keseluruhan adalah sedang.

Kata kunci: Keterampilan, siswa, ekstrakurikuler pencak silat, SMA/SMK

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta

hidayah-Nya sehingga skripsi “**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR**

PENCAK SILAT SISWA SABUK POLOS PESERTA

EKSTRAKURIKULER PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI

SMA / SMK KOTA KEDIRI”

dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Moh. Nurkholis, M.Or., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua skripsi.

6. Ucapakan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri,

**YEPTA AGENG
IRIANTO**
NPM : 17.1.01.09.0033

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Ketrampilan	6
B. Hakikat Pencak Silat	7
C. Teknik Dasar Pencak Silat	8
D. Hakikat Ekstrakurikuler	19
E. Pengertian Ekstrakurikuler.....	20
F. Penelitian Yang Relevan.....	22
G. Kerangka Berfikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Lokasi dan Tempat Penelitian	27

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Obyek Waktu Penelitian.....	33
B. Hasil Penelitian.....	34
C. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
Lampiran-lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarluaskan. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah.

Menurut Notosoejitno (dalam Suhandani 2005, hlm. 1) Pencak silat mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, salah satunya yaitu aspek olahraga, yang berisi pengetahuan tentang sistem gerak berpola untuk mengamankan diri yang di modifikasi sebagai olahraga massal, rekreasi, dan prestasi. Berdasarkan penjelasan tersebut pada perkembangannya pencak silat bukan hanya sebagai olahraga beladiri tetapi telah menjadi olahraga missal, rekreasi, dan prestasi.

Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Salah satu tempat dimana peserta didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam belajar formal melalui kegiatan ekstrakurikuler atau unit kegiatan mahasiswa (UKM) untuk tingkat perguruan tinggi. Ekstrakurikuler dan Unit Kegiatan Mahasiswa

yang di fasilitasi adalah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan peserta didik, sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreatifitas, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan.

Berawal dari sinilah muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di lembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Sudah selayaknya lembaga pendidikan sebagai salah satu wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga. Disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, melalui kegiatan ekstrakurikuler dan unit kegiatan ini dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran, dapat juga membantu upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian peserta didik disamping dapat membina serta meningkatkan bakat melalui pembinaan lewat lembaga pendidikan diharapkan dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diciptakan atau dibuat dalam waktu singkat. Pembinaan prestasi harus dimulai sejak dini supaya memunculkan atlet yang berprestasi, oleh karena itu dibina secara profesional.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi salah satu ekstrakurikuler di beberapa SMA dan SMK di Kota Kediri. Sebagai ekstrakurikuler, latihan pencak silat diadakan di luar jam pelajaran sekolah. Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan siswanya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih tidak

memiliki data tingkat keterampilan siswa karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan pencak silat yang baik. Hal ini berakibat pada pelatih tidak bisa menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan siswa sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan peserta didiknya. Hal tersebut membuat pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan.

Permasalahan lain yang timbul, pelatih pada ekstrakurikuler pencak silat di SMA dan SMK Kota Kediri tidak melakukan evaluasi periode-periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis (2014: 1770 yang menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Sabuk Polos Peserta Ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMA / SMK Kota Kediri”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum ada evaluasi keterampilan untuk mengetahui hasil latihan teknik sebagai dasar pembuatan program latihan.
2. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMA / SMK Kota Kediri.
3. Pelatih belum memiliki data keterampilan pencak silat sebagai acuan untuk menyusun program latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah yaitu ‘‘ Tingkat keterampilan dasar pukulan , Tendangan Lurur, Tendangan Sabit , dan Tendangan T pada Peserta Ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMA / SMK Kota Kediri

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut : Bagaimana tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMA / SMK Kota Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar siswa sabuk polos peserta ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMA / SMK Kota Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat keterampilan dasar pencak silat masing-masing individu sebagai siswa dalam berlatih.

2. Bagi Pelatih

Dapat menjadi pertimbangan dalam penggunaan metode kepelatihan, serta menjadi bahan evaluasi selama melatih.

3. Bagi Sekolah

Sebagai data actual keterampilan siswa-siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mukhammad. (2020). *Menejemen Pendidikan Kontenporer*. Bandung: CV CENDEKIA PRESS.
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Ahmad, Iqbal Faza. (2020). Alternative Assessment In Distance Learning In Emergencies Pread Of Coronavirus Disease (Covid-19) In Indonesia. *Jurnal Pedagogik*, 07 No. 1.
- Anas Sujiono. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Anwar, Sudirman. (2015). *Managemen Of Student Developmen*. Riau: Yayasan Indragiri.
- Aqib dan Sujak Zainal. (2011). *Panduan dan Aplikasih Panduan Karakter*. Bandung: YRAMA WIDYA.
- Cahyo. (2008). *Pengertian Keterampilan*. Diperoleh 8 November 2011 dari <http://aksay.mutiplay.com./journal/item20/pengertian-keterampilan>
- Dahlan, F. Dkk (2008). *Meningkatkan VO2max Melalui Latihan Pencak Silat Pada Warga Lansia di Kota Palopo*. Jurnal Vol. 4, No. 1.
- E, Amjad dan Silvia Mega N. (2016). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP BUDI UTOMO MALANG.
- Ediyono, Suryo, Sahid Teguh W. (2019). *Memahami Makna Seni Dalam Silat*. *Panggung* 29 (3).
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Gintings, A. (2014). *Esensi Praktis Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Humaniora.
- Harsono . (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhtar, Tatang. 2020. *Pencak Silat*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Popi Sopiadin. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rohinah M. Noor. (2012). *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Sary, Yessy Nur Endah. (2018). *Buku Mata Ajar Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Stop Peneumonia. (2020). “ *Informasi Tentang Virus Corona (Novel Coronavirus)*”. (<https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/>) Diakses pada 15 Maret 2021 jam 20.30 WIB.
- Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudijono, Anas. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- _____. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Cara Menyusun: Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta, CV.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan (R & D)*. CV Alfabeta.
- Wicaksono, D. (2012). *Membangun Kedisiplinan Melalui Aktivitas Berlatih di Klub Pembinaan Olahraga Prestasi*. *Seminar Nasional Olahraga*. Universitas

Nasional Negeri Yogyakarta.

- Widiastuti, S, Nur Rohona Muktiani. (2010). Peningkatan Motifasi Dan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 7, 47-59.
- Yasushi, G. (2016). *Development Of Critical Thinking With Metacognitive Regulation*. International Conference on Cognition and Exploratory Learning In Digital Age (CELDA 2016). Niigata University.