

**TEKNIK DASAR PENCAK SILAT YANG DOMINAN
DIGUNAKAN PADA SAAT PERTANDINGAN
KEJUARAAN PENCAK SILAT PIALA KETUA UMUM
IPSI KABUPATEN KEDIRI II-2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

MOCH. MIFTACHURROHMAN

NPM : 18.1.01.09.0032

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2023

Skripsi Oleh :

MOCH. MIFTACHURROHMAN

NPM : 18.1.01.09.0032

Judul :

**TEKNIK DASAR PENCAK SILAT YANG DOMINAN DIGUNAKAN
PADA SAAT PERTANDINGAN KEJUARAAN PENCAK SILAT PIALA
KETUA UMUM IPSI KABUPATEN KEDIRI II-2023**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi prodi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal : 11 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Wasis Himawanto, M.Or
NIDN. 0723128103

Moh. Nurkholis, M.Or
NIDN. 0725048802

Skripsi oleh :
MOCH. MIFTACHURROHMAN

NPM : 18.1.01.09.0032

Judul :

**TEKNIK DASAR PENCAK SILAT YANG DOMINAN DIGUNAKAN
PADA SAAT PERTANDINGAN KEJUARAAN PENCAK SILAT PIALA
KETUA UMUM IPSI KABUPATEN KEDIRI II-2023**

Telah disetujui untuk

Diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal : Senin, 24 Juli 2023

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.. _____
2. Penguji I : Weda, M.Pd. _____
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or. _____

Mengetahui
Dekan FIKS

Dr. SULISTIONO, M. Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MOCH. MIFTACHURROHMAN
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk, 18 Juli 1998
NPM : 18.1.01.09.0032
Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJAS

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

Kediri, 26 Juni 2023

Yang Menyatakan

Moch. Miftachurrohman

NPM : 18.1.01.09.0032

MOTTO

Semakin dewasa semakin berat tanggung jawabnya, maka dari itu belajarlal untuk selalu berani mengambil keputusan dan berani bertanggung jawab atas keputusanmu.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua saya Bapak Slamet Sutriyandono dan Ibu Sarni saya ucapkan terimakasih banyak atas kesabaran dalam memberikan dukungan moril dan materi serta do'a-do'a yang dipanjatkan kepada Allah SWT untuk saya sehingga dalam setiap proses penulisan skripsi diberikan kemudahan dan kelancaran.
2. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih banyak kepada teman-teman saya dan juga pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan do'a sehingga saya berhasil menyelesaikan penulisan skripsi diberikan kelancaran dan kemudahan.

ABSTRAK

MOCH. MIFACHURROHMAN: Teknik Dasar Pencak Silat Yang Dominan Digunakan Pada Saat Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II - 2023

Kata Kunci: Teknik dasar dominan digunakan, pencak silat

Latar belakang dilakukannya penelitian ini adalah agar para atlit dan pelatih dapat mengembangkan teknik serangan untuk menghasilkan performa yang maksimal. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023 dengan sampel yang digunakan sebanyak G sebanyak 4 orang (berat badan 57 kg - 60 kg). Sebanyak empat atlet diteliti oleh penulis dan penelitian hanya melibatkan empat atlet tersebut teknik dasar yang digunakan pada saat pertandingan kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023 Kategori Tanding Kelas G Putra Remaja adalah pukulan sebanyak 60 dengan presentase 50,54%, tendangan lurus sebanyak 16 dengan presentase 13,44%, tendangan sabit sebanyak 15 dengan presentase 12,60%, tendangan T sebanyak 17 dengan presentase 14,28%, guntingan sebanyak 8 kali presentase 6,74%, dan bantingan sebanyak 3 kali dengan presentase 2,52%.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur selalu kami panjatkan atas kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayahNya karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “TEKNIK DASAR PENCAK SILAT YANG DOMINAN DIGUNAKAN PADA SAAT PERTANDINGAN KEJUARAAN PENCAK SILAT PIALA KETUA UMUM IPSI KABUPATEN KEDIRI II-2023” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKIP UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Dr. Wasis Himawanto, M.Or Selaku Doseb Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Moh. Nurkholis, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kepada Pengurus Kabupaten Ikatan Pencak Silat Indonesia Kediri dan juga tidak lupa saya ucapkan kepada panitia event Pencak Silat Ketua

Umum IPSI Kabupaten Kediri saya ucapkan terimakasih atas perizinanya untuk saya melakukan pengumpulan data.

7. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Kediri, 26 Juni 2023

Moch. Miftachurrohman

NPM: 18.1.01.09.0032

DAFTAR ISI

	HALAMAN JUDUL	i
	HALAMAN PERSETUJUANA.....	ii
	HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
	PERNYATAAN.....	iv
	MOTTO	v
	ABSTRAK	vi
	KATA PENGANTAR.....	vii
	DAFTAR ISI.....	ix
	DAFTAR TABEL	xii
	DAFTAR GAMBAR.....	xiii
	DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	PENDAHULUAN.....	1
	A. Latar belakang masalah.....	1
	B. Identifikasi Masalah	4
	C. Batasan Masalah.....	4
	D. Rumusan Masalah	5
	E. Tujuan Penelitian	5
	F. Manfaat Penelitian	5
BAB II	PEMBAHASAN	6
	A. Tinjauan Tentang Pencak Silat.....	6

	B. Teknik Dasar Pencak Silat	11
	C. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	22
	D. Kerangka Berpikir	28
BAB III	METODE PENELITIAN	29
	A. Jenis Penelitian	29
	B. Variabel Penelitian	29
	C. Pendekatan dan Teknik Penelitian	31
	D. Tempat dan Waktu Penelitian	32
	E. Populasi dan Sampel	32
	F. Teknik Pengambilan Sampel	34
	G. Penentuan Jumlah Sampel	34
	H. Teknik Pengumpulan Data	34
	I. Teknik Analisi	37
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	40
	A. Deskripsi Data Variable	40
	B. Analisis Data	41
	C. Pembahasan	47
BAB V	PENUTUP	54
	A. KEMSIMPULAN	54
	B. SARAN	55

DAFTAR PUSTAKA.....	56
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Ringkasan Hasil Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3.2	Kisi-kisi pengumpulan data	36
Tabel 4.1	Tndensi Data Penelitian Pertandingan Pertama	42
Tabel 4.2	Tndensi Data Penelitian Pertandingan Kedua.....	43
Tabel 4.3	Tendensi Data penelitian Pertandingan Final	44
Tabel 4.4	Data Statistik Teknik Dasar Dominan yang Digunakan Pada Saat Pertandingan Kategori Tanding Kelas G Remaja Putra.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	2.1	Kuda-kuda Tengah	11
Gambar	2.2	Sikap Pasang	12
Gambar	2.3	Pola Langkah.....	13
Gambar	2.4	Hindaran Bawah.....	14
Gambar	2.5	Tangkapan Dalam ke Luar	16
Gambar	2.6	Kuncian	17
Gambar	2.7	Sapuan Rebah	18
Gambar	2.8	Pukulan Lurus	19
Gambar	2.9	Tendangan Lurus.....	19
Gambar	2.10	Tendangan Sabit.....	20
Gambar	2.11	Tendangan T.....	21
Gambar	2.12	Guntingan	21
Gambar	2.13	Bantingan	22
Gambar	4.14	Diagram.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Foto-foto Penelitian	54
----------	---	----------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari bangsa Indonesia yang diciptakan oleh leluhur pada zaman dahulu hingga sampai pada strukturnya saat ini. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragam tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah. Pada hakekatnya pencak silat merupakan perpaduan antara pendidikan jasmani, rohani, kesenian dan warisan budaya luhur nenek moyang bangsa. Hasil perpaduan olah raga dan olah rasa tersebut dimaksudkan untuk membangun ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, menambah wawasan, keterampilan, karakter, memperkokoh kepribadian dan membentengi rasa percaya diri.

Seni bela diri adalah seni pencak silat yang dipraktikkan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesehatan dan pertahanan diri. Menguasai seni bela diri harus membutuhkan fisik dan mental siap dan umumnya membela diri terhadap serangan yang mengancam keamanan diri. Seni pencak silat merupakan salah satu seni bela diri yang diturunkan dari nenek moyang kita, Pencak Silat merupakan salah satu budaya Indonesia yang perlu dilestarikan, didorong dan dikembangkan.

Pencak silat dapat digunakan sebagai sarana untuk membangkitkan dan mengembangkan kesegaran jasmani. Pencak silat menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan secara lincah, cepat, dan tepat sasaran, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan (Syamsiyah Siti, Purnomo Edi, Gustian Uray Gustian. 2020:141). Pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, serta pembentukan karakter pada seseorang, kondisi fisik dan mental yang baik. Teknik dasar dalam pencak silat seperti tendangan dan pukulan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat karena hal tersebut lebih efektif untuk melakukan serangan atau menjaga jarak serangan dari lawan walaupun masih ada lagi teknik lain seperti teknik guntingan dan teknik jatuhan. Karena dalam melakukan teknik guntingan ataupun jatuhan seorang atlet harus mencari titik lengah lawannya dan itupun jarang terjadi dalam pertandingan.

(Hidayat dan Haryanto 2021:75) mengatakan, Seorang pesilat harus memiliki kemampuan untuk melakukan tendangan ke sasaran lawan yang sah, sehingga lawan akan sulit untuk menghindari serangan dan mengenai sasaran dengan cepat, keras, dan tepat mengenai titik target serangan yang sah. Menggunakan teknik dasar tendangan dan pukulan yang baik membutuhkan kualitas dan ketangkasan fisik seorang atlet. Kelincahan dalam Pencak Silat adalah kemampuan mengubah arah (berpindah tempat atau posisi) agar dapat menghindari serangan lawan dan meneruskan serangan balik seperti tendangan, pukulan dan tangkapan (Tofikin & Sinurat, 2020).

Kelincahan dalam Pencak Silat adalah kemampuan mengubah arah (berpindah tempat atau posisi) agar dapat menghindari serangan lawan dan meneruskan serangan balik seperti tendangan, pukulan dan tangkapan. Dalam pertandingan, kedua pemain Pencak Silat ini sering menggunakan teknik bertahan, tendangan dan pukulan. Poin yang diperoleh atlet dalam kategori pertandingan Pencak Silat seringkali berasal dari tendangan dan pukulan yang paling efektif digunakan untuk mencetak poin selama pertandingan.

Dalam perlombaan Pencak Silat kategori yang dipertandingkan yaitu kategori, tunggal, ganda dan beregu. Saat pelaksanaannya pertandingan Pencak Silat, ada 3 babak, setiap babak berlangsung selama durasi waktu 2 menit diantara babak satu dan lainnya memiliki waktu istirahat selama 1 menit. Mempertimbangkan dari fenomena di atas, sangat penting bagi atlet untuk mengikuti program latihan untuk mencapai kebugaran yang optimal sehingga dapat meningkatkan keterampilannya. Tak terkecuali para atlit pencak silat dituntut untuk tampil maksimal dalam beberapa gerakan penting, terutama tendangan dan pukulan. Karena kecepatan tendangan dan pukulannya tidak cukup, pada saat lawan menyerang, kecepatan tendangannya lambat dan tidak bisa dilakukan serangan balik, serta tendangannya mudah ditangkap, sehingga mudah dilempar oleh lawan. Padahal, kecepatan serangan dan pertahanan sangat penting bagi seniman bela diri.

Melihat fenomena yang terjadi diatas sangatlah penting seorang atlet untuk melakukan latihan secara terprogram untuk mencapai kondisi fisik yang prima agar dapat meningkatkan keterampilannya. Tak terkecuali para

atlet pencak silat yang dituntut harus memiliki performa yang optimal terutama dalam beberapa gerakan penting seperti tendangan maupun pukulan pukulan bila dilakukan kurang memiliki kecepatan sehingga pada saat lawan menyerang kecepatan tendangan atlet cukup lambat untuk membalas serangan dan tendangan mudah ditangkap sehingga dengan mudah dijatuhkan oleh lawan. Padahal, kecepatan dalam serangan dan bertahan sangat penting bagi atlet pencak silat (Agung Nugroho2001; 95)

Berdasarkan kepada latar belakang di atas serta fenomena yang terjadi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan menuangkannya dalam bentuk judul **“Teknik Dasar Pencak Silat yang Dominan Digunakan pada Saat Pertandingan kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka diidentifikasi beberapa masalah yang ada:

1. Teknik dasar pencak silat yang dominan digunakan pada saat pertandingan kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023 kurang begitu ditekankan.
2. Minimnya penguasaan dalam mengimplementasikan teknik dasar dominan oleh para atlet saat pertandingan dalam kejuaraan.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah mengenai teknik dasar pencak silat yang dominan digunakan ada saat pertandingan dalam kejuaraan yang menjadi ruang lingkup pembahasan sebagai berikut yaitu untuk memberikan gambaran yang jelas dan terarah maka penelitian ini dibatasi atau dititik beratkan pada masalah “Teknik Dasar Pencak Silat yang Dominan Digunakan pada Saat kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu : Teknik dasar apa yang paling dominan sering digunakan pada saat pertandingan kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian yang ingin diketahui yaitu : Untuk menganalisis teknik dasar apa yang paling dominan sering digunakan pada saat pertandingan kejuaraan pencak silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II – 2023.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam segi teoritis, penelitian ini mempunyai manfaat dalam pengembangan keilmuan, khususnya untuk mengetahui teknik dasar pencak silat yang dominan digunakan pada saat pertandingan, serta hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan acuan bagi peneliti berikutnya atau peneliti lain yang ingin mengkaji lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan tentang penguasaan dalam melakukan latihan teknik dasar yang dominan digunakan dalam pertandingan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan atau kebaruan dalam penelitian yang berhubungan dengan teknik dasar yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Ryah Mulya. Victor Simanjuntak, Edi Purnomo 2014. *Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak*.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6207>
- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Amrulloh, G. (2014). *Teknik Serangan yang Dominan Menghasilkan Kemenangan dalam Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding (Penelitian Studi Analisis pada Kejuaraan Paku Bumi Open Cup VI 2019)*. <https://www.neliti.com/publications/216127/keterampilan-gerak-dasar-tendangan-sabit-di-perguruan-pencak-silat-kijang-berant,401-410>.
- Anas Sudijono, 2013. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Ariesbowo, Fekum. 2008. *Menjadi Pesilat*. Jakarta: Be Champion.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diono, Fiza Nur dan Tuter Jatmiko. 2021. *Status Keterampilan Teknik Tendangan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Banyuwangi*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalprestasiolahraga/article/download/45815/38752>
- Haris, Arijal. 2019. *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan*.
<https://eprints.uny.ac.id/45585/>
- Harinaldi. 2005. *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains*. Erlangga, Jakarta.
- Irfanto, Muhammad 2017. *Macam-macam Dalam Tendangan Pencak Silat*.
<https://seputarpencaksilat.wordpress.com/2017/05/06/macam-macam-tendangan-dalam-pencak-silat/> Di unduh 20 Mei 2023.

- Kusuma, Ivan Pranata Hadi. 2021. *Efektivitas Tendangan yang Digunakan dalam Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat*.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/49415/75676590593>
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mulyono. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Grafindo Media Pratama.
- R. Kotot, Slamet Hariyadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Syamsiyah Siti, Purnomo Edi, Gustian Uray Gustian. 2020. *Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume III Nomor 2 Oktober 2020.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.