

**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SD ISLAM ANANDA
TIRU KIDUL KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
UN PGRI KEDIRI



OLEH :

ZULFI AMUKTI WIBOWO

NPM : 2115030205

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

ZULFI AMUKTI WIBOWO

NPM : 2115030205

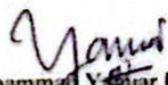
Judul :

**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SD ISLAM ANANDA
TIRU KIDUL KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Telah Disetujui untuk diajukan ujian/sidang Skripsi /Tugas Akhir
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 9 Juli 2025

Dosen Pembimbing I


Muhammad Yusuf Rizky, M.Pd.
NIDN : 0718019003

Dosen Pembimbing II


Dr. Abdan Asgi Sukmana, M.Or.
NIDN : 0720028002

Skripsi Oleh :
ZULFI AMUKTI WIBOWO
NPM : 2115030205

Judul :
**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SD ISLAM ANANDA
TIRU KIDUL, KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

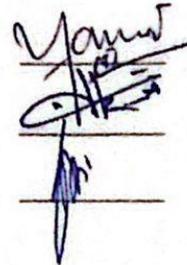
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS
UN PGRI Kediri Pada tanggal 9 Juli 2025
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.

Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M. Or.

Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M. Or.



Handwritten signatures of the examiners: Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd., Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M. Or., and Dr. Abdian Asgi Sukmana, M. Or.

Mengetahui,

Dekan FIKS



Official stamp of Universitas Husantari and handwritten signature of Ahmad Muharram, M.Or.

Ahmad Muharram, M.Or.

0703098802

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda, cuman sekiranya teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir, mimpi mimpi lain bisa diciptakan.”

(Windah Basudara)

“Mungkin kita sampai, mungkin saja tidak.

Tugas kita hanyalah berjalan”

(THE JEBLOGS – SAMBUTLAH)

Skripsi saya yang berjudul “Analisis Tingkat Analisis tingkat keterampilan dasar siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri tahun pelajaran 2024/2025” ini dibuat sebagai persembahan rasa terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama penulis menyusun skripsi.
2. Almater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.
3. Teruntuk sosok ayah yang sudah berbahagia disana, Alm. Bapak Hari Wibowo terima kasih untuk segala bentuk cinta kasih yang sempat diberikan kepada penulis. Meskipun kehadiran fisikmu tidak lagi menyertai perjalanan hidup ini, tetapi semangat, cinta dan pengorbananmu selalu menjadi cahaya penuntun disetiap langkah penulis. Kenangan singkat bersamamu menjadi motivasi terbesar dalam perjuangan penulis menuntut ilmu dan meraih gelar sarjana ini. Keberhasilan ini adalah bukti bahwa cinta dan pengorbananmu tidak pernah sia-sia. Terimakasih bapak atas segala

kasih sayang dan perjalanan hidup yang engkau wariskan dan kiranya penulis membuatmu bangga di alam sana.

4. Teruntuk ibu Sri Astutik selaku *superhero*. Sosok perempuan yang luar biasa menjadi pilar utama dalam hidup penulis. Terimakasih atas segala doa, dukungan dan pengorbananmu, untuk setiap nasihat bijak yang engkau berikan dan setiap momen kebahagiaan dan kesedihan yang dilalui. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan dan memberikan perhatian sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga beliau panjang umur dan bahagia selalu.
5. Kepada Bapak Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada dosen penguji Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M. Or., terimakasih atas evaluasi dan tambahan ilmu yang telah diberikan.
7. Kepada seseorang yang tak kalah pentingnya kehadirannya, yaitu pemilik NPM 2114010004 yang selalu menemani dan menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama penyusunan skripsi. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi, maupun bantuan, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Rekan – rekan mahasiswa PENJASKESREK angkatan 21' utamanya dari kelas A atas dukungan dan kerjasama selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
10. *Last but not least, i wanna thank me I wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being giver and trying give more than I receive, i wanna thank me for trying to do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Zulfi Amukti Wibowo

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 30 Maret 2002

Fak/Jur./Prodi : FIKS/Penjaskesrek

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, 9 Juli 2025

Yang menyatakan


Zulfi Amukti Wibowo

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas berkah rahmad dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SD ISLAM ANANDA TIRU KIDUL KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini melalui proses yang sangat panjang mulai dari saat pertama masuk kuliah hingga dapat terselesaikan seperti saat ini. Penulis juga menyadari penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan karena banyak pihak yang turut serta membantu, membimbing memberi saran dan motivasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.

6. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.
7. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 21, khususnya kelas A program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala jenis kritik dan saran yang membangun akan berguna pada penulisan selanjutnya supaya dapat menghasilkan karya yang lebih baik. Semoga penyusunan proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Kediri, 9 Juli 2025



ZULFI AMUKTI WIBOWO

NPM: 2115030205

Abstrak

Zulfi Amukti Wibowo, Analisis tingkat keterampilan dasar siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri tahun pelajaran 2024/2025, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: keterampilan, pencak silat, siswa, ekstrakurikuler, teknik dasar

Latar belakang penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kemampuan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri, sehingga berdampak pada kurangnya program latihan yang tepat. Kualitas keterampilan dasar siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Kediri juga dipengaruhi oleh kurangnya pembinaan dan evaluasi yang rutin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kemampuan teknik dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler SD Islam Ananda Tiru Kidul, Kediri, pada tahun ajaran 2024–2025.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Tiru Kidul? Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian adalah 20 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik keterampilan teknik dasar meliputi tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan koordinasi pukulan, serta dianalisis menggunakan nilai skor T. Menurut hasil penelitian, 75% siswa masuk dalam kelompok "sangat kurang". Hanya 5% siswa yang mampu masuk dalam kelompok "baik", 15% dalam kategori "cukup", dan sisanya tersebar dalam kategori "kurang".

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Sebagian besar siswa masih berada pada kategori “kurang sekali” dalam penguasaan teknik dasar pencak silat. (2) Faktor yang memengaruhi rendahnya keterampilan siswa antara lain kurangnya pemahaman teknik, kualitas pelatih, lingkungan latihan, motivasi siswa, serta kurang terstrukturanya program latihan. Berdasarkan simpulan ini, disarankan agar pembinaan teknik dasar dilakukan secara lebih sistematis dengan pendekatan latihan yang terarah dan menyeluruh untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pencak silat.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Teori dan Penelitian Terdahulu	9
1. Hakikat Pencak Silat	9
2. Hakikat Tendangan	11
3. Hakikat Pukulan	18
4. Penelitian Terdahulu	19
5. Profil Ekstrakurikuler Pencak Silat SD Islam Ananda	21
C. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24

B. Definisi Operasional	25
C. Instrumen Penelitian	25
1. Pengembangan Instrumen	25
2. Validitas dan Reabilitas Instrumen	27
D. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
E. Prosedur Penelitian	29
1. Observasi	29
2. Tes	29
3. Dokumentasi	30
F. Tempat dan Waktu Penelitian	30
1. Tempat Penelitian	30
2. Waktu Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Tingkat Keterampilan Tendangan Lurus	34
2. Tingkat Keterampilan Tendangan Samping/T	35
3. Tingkat Keterampilan Tendangan Sabit.....	37
4. Tingkat Keterampilan Pukulan	38
B. Pembahasan	42

BAB V PENUTUP	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jadwal Kegiatan Penelitian	31
3.2 : Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat	32
3.3 : Skor baku Tes	33
4.1 : Hasil Tes Tendangan Lurus	34
4.2 : Tendensi Data Tendangan Lurus	35
4.3 : Hasil Tes Tendangan Samping/T	36
4.4 : Tendensi Data Tendangan Samping/T	36
4.5 : Hasil Tes Tendangan Sabit	37
4.6 : Tendensi Data Tendangan Sabit	38
4.7 : Hasil Tes Pukulan	39
4.8 : Tendensi Data Pukulan	39
4.9 : Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat	40
4.10 : Tendensi Data Keterampilan Dasar Pencak Silat	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Tendangan Depan	13
2.2 : Tendangan Samping/T	15
2.3 : Tendangan Sabit	17
2.4 : Pukulan	19
3.1 : Lapangan	26
4.1 : Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Tendangan Lurus	35
4.2 : Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Tendangan Samping/T	37
4.3 : Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Tendangan Sabit	38
2.4 : Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Tendangan Pukulan.....	40
2.4 : Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	52
2 : Surat Balasan.....	53
3 : Hasil Penelitian Tes Keterampilan	54
4 : Dokumentasi	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidak hanya sekedar kegiatan rekreasi atau hiburan, olahraga juga sangat bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran fisik, dan keseimbangan mental seseorang. Hal ini sejalan dengan penjelasan yang disampaikan oleh Amali (2022) bahwa Olahraga dapat diartikan sebagai segala aktivitas yang menyatu dan teratur serta melibatkan pikiran, raga, dan jiwa untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, spiritual, sosial, dan budaya (UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Olahraga). Olahraga secara rutin tidak hanya membuat seseorang merasa senang dan puas, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk menjalani hidup yang sehat dan bugar. Selain itu, berolahraga secara rutin tubuh juga akan mendapatkan berbagai manfaat khusus untuk kesehatan, beberapa contohnya seperti kesehatan dalam kardiovaskular, bahkan dengan berolahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi risiko berbagai penyakit berbahaya seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker.

Dalam kesibukan setiap orang seperti saat ini, menemukan waktu untuk berolahraga dalam jadwal mereka yang padat bisa menjadi tantangan bagi beberapa orang. Kendala seperti rencana perjalanan yang padat, permintaan pekerjaan, atau tugas keluarga dapat menjadi penghalang. Setiap orang memiliki rencana dan jadwal yang berbeda, jadi penting untuk mengatur dan menggabungkan olahraga ke dalam jadwal harian dengan cara dan rencana yang sesuai untuk semua orang. Ada banyak olahraga yang tersedia saat ini, dari yang sederhana seperti bersepeda atau jalan santai hingga yang lebih berat seperti berenang atau angkat beban. Beberapa olahraga memang dapat dilakukan tanpa peralatan khusus, seperti lari dan senam. Sementara olahraga tertentu seperti tenis lapangan, golf, memanah, dan lainnya memerlukan peralatan dan ruang yang tidak biasa. Ada beberapa olahraga yang lebih terkait dengan kegiatan pria dan beberapa yang lain lebih terkait dengan aktivitas wanita. Sepak bola yang sering disebut sebagai olahraga kaum laki-laki terlepas dari kenyataan bahwa wanita juga suka bermain sepak bola, akan tetapi aktivitas tersebut lebih sering dikaitkan dengan pria. Pada dasarnya, semua cabang olahraga sebenarnya tidak membedakan antara jenis kelamin dan usia karena semua tergantung kepada kekuatan tubuh, stamina serta minat masing-masing pelaku olahraga. Didalam bidang pendidikan mengenal istilah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani

merupakan salah satu bagian dari pendidikan umum yang mencoba membantu anak-anak berkembang dan tumbuh dengan cara yang konsisten dengan tujuan pembelajaran.

Sebagai mata pelajaran, PJOK berfungsi sebagai sarana untuk merangsang perkembangan fisik, perkembangan psikologis, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan disiplin, penghayatan dalam nilai-nilai sikap mental, emosional, fisik, spiritual, dan sosial, serta praktik pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk mendorong pertumbuhan serta perkembangan kualitas fisik dan psikologis yang seimbang. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Samsudin, 2020) jika hakikat dari pendidikan Jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun dalam hal emosional.

Terdapat tiga ruang lingkup dalam keolahragaan nasional meliputi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi (Amali, 2022), sulit untuk berkonsentrasi hanya pada satu aspek olahraga nasional saja seperti olahraga prestasi sambil mengabaikan olahraga pendidikan dan rekreasi dalam upaya menegakkan kehormatan bangsa, karena ketiga bidang tersebut olahraga masyarakat, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi saling terkait dan merupakan satu kesatuan. Pengembangan olahraga harus dilakukan dengan terencana, terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan. Mulai dari awal pengenalan gerakan pada pembinaan usia dini, memasalkan dan memperkenalkan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, memelihara dan mengidentifikasi potensi, memberdayakan berbagai fasilitas olahraga, dan meningkatkan prestasi melalui penggunaan pembinaan olahraga tingkat nasional untuk mencapai tingkat keberhasilan tertinggi.

Berbagai macam olahraga telah tumbuh dan berkembang di Indonesia. Seni bela diri merupakan salah satu olahraga yang paling menarik dan digemari di kalangan pelaku olahraga. Beladiri sendiri berawal dari keinginan bawaan manusia untuk melindungi diri dari alam yang keras dan kebutuhan mereka akan wilayah teritorial untuk memastikan kelangsungan hidup ras dan suku mereka merupakan asal mula seni bela diri ini. Mereka memburu binatang buas dan terlibat dalam pertempuran fisik dengan musuh untuk mendapatkan makanan. Untuk melawan lawan, gerakan seni bela diri berevolusi dari meniru gerakan hewan seperti harimau, bangau, ular, dan monyet. Akhirnya, gerakan-gerakan ini berkembang menjadi pertempuran dengan menggunakan senjata dasar seperti tombak dan perisai. Seni beladiri yang tersebar di seluruh dunia hadir dalam berbagai bentuk masing-masing dengan nama, asal usul, dan ciri khasnya sendiri. Fakta bahwa ada

berbagai bentuk seni bela diri yang dipraktikkan di seluruh dunia kini menunjukkan bahwa orang di mana pun memiliki kapasitas yang sama untuk merasa aman dan bertahan dari bahaya. Setiap aliran memiliki filosofi, metode, dan penggunaannya sendiri dalam olahraga atau pertarungan membela diri.

Pencak silat merupakan olahraga yang berakar dari kebudayaan Indonesia yang harus dilestarikan. Beladiri pencak silat itu sendiri juga disebut sebagai "seni beladiri pencak silat" karena dalam setiap gerakan beladiri ini lebih berfokus pada elemen seni daripada kekerasan dan teknik pertahanan diri. Sama seperti cabang olahraga lainnya dalam pencak silat juga terdapat induk organisasi yang menaungi seluruh organisasi pencak silat yang ada di Indonesia yang bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Dalam Bab V Pasal 11 Munas IPSI XV 2021, AD/ART menyatakan bahwa: 1) keanggotaan IPSI adalah organisasi dan/atau perguruan pencak silat. 2) Ketentuan mengenai anggota IPSI diatur dalam Anggaran Rumah Tangga IPSI. Menurut Hasil Munas IPSI XV – 2021 bahwa organisasi IPSI memiliki maksud dan tujuan, berkenaan dengan itu dalam pasal 6 dijelaskan bahwasanya maksud dari didirikannya IPSI adalah penyerasian dan melaksanakan kegiatan pencak silat dalam pelestarian, pengembangan, dan peningkatan kualitas seni dan budaya serta prestasi pencak silat secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Dijelaskan juga didalam pasal 7 bahwa tujuan didirikannya IPSI untuk mempersatukan, membina persaudaraan serta kesetiakawanan antar organisasi dan/atau perguruan pencak silat dalam rangka untuk meningkatkan peran serta pencak silat dalam membangun manusia Indonesia serta menyangkut harkat dan martabat bangsa. Dalam AD/ART IPSI menjelaskan bahwa, pertandingan pencak silat Indonesia dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan, jiwa ksatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olah raga pencak silat serta menjunjung tinggi prasyarat pesilat Indonesia. Bab VII pasal 21 ayat 1 dan 3, disebutkan pembinaan dan pengembangan olahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Olahraga menjadi sangat penting pada saat ini untuk mencapai prestasi dan bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga pencak silat merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang tersedia. Pencak silat, yang populer untuk menumbuhkan karakter dan bela diri, terkenal karena gerakannya yang luar biasa. Melalui pelatihan dan dedikasi yang ketat, para praktisi pencak silat dapat mencapai tingkat keahlian yang sangat tinggi dan menguasai berbagai bidang teknik bela diri. Ini akan sangat bermanfaat bagi

kesejahteraan mental dan spiritual mereka selain kesehatan fisik mereka. Melalui latihan yang intensif, seorang atlet pencak silat dapat mengembangkan ketangguhan mental, kepekaan, dan keberanian yang dapat membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari. Pencak silat, salah satu warisan budaya yang paling berharga dan melimpah, juga telah tumbuh menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari identitas dan budaya negara ini. Keindahan gerakan dan kedalaman filosofinya membuat pencak silat, seni bela diri, menjadi daya tarik utama di banyak acara dan festival budaya pencak silat telah berkembang menjadi komponen penting warisan budaya Indonesia dan sarana untuk menunjukkan kepada dunia luar tentang kedalaman dan keragaman budaya Indonesia. Tidak mengherankan bahwa pencak silat adalah salah satu olahraga yang terus berkembang dan menarik perhatian orang-orang dari semua lapisan masyarakat di seluruh dunia.

Salah satu dari sekian banyak olahraga yang semakin populer di berbagai lapisan masyarakat adalah pencak silat, yang menunjukkan bahwa pencak silat merupakan warisan yang diwariskan oleh para leluhur Indonesia. Pencak silat juga sangat digemari di desa-desa, kota-kota, dan sekolah-sekolah. Selain itu, pencak silat dapat dimanfaatkan untuk menanamkan prinsip-prinsip moral. Semangat sportif, kerja sama tim, disiplin dan keuletan yang lebih tinggi, serta rasa tanggung jawab, semuanya dapat dikembangkan melalui seni bela diri, khususnya pencak silat. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam UUD No. 11 Tahun 2002. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Bab II, Dasar, Fungsi, dan Tujuan Pasal 4, keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Hal ini juga sejalan dengan yang dijelaskan oleh Gustama, et al (2021) Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang sudah berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya.

Pencak silat masih terus berkembang dan berubah mengikuti perkembangan zaman. Induk organisasi beberapa organisasi pencak silat yang masih berupaya melestarikan dan memajukan seni bela diri ini adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Mereka melakukannya dengan memberikan pelatihan, perlombaan, dan pelatihan. Saat ini, pencak silat dianggap sebagai olahraga internasional yang sah. Bahkan, pencak silat menjadi bagian dari program Olimpiade dan berbagai kompetisi internasional lainnya. Pencak silat masih merupakan aset berharga bagi Indonesia dan inspirasi bagi banyak orang di seluruh

dunia karena kekayaan warisan budaya, spiritualitas, dan pengaruh yang luas. Beladiri pencak silat memiliki beberapa teknik dasar mulai dari pukulan tangan, tendangan, elakan, tangkisan, pola langkah dan juga kuda-kuda. Hal yang tidak kalah penting merupakan pemahaman mengenai teknik dasar hal ini menjadi salah satu faktor penunjang keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi menurut Gustama, et al (2021) berpendapat bahwa pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang.

Terbukti dengan olahraga silat yang saat ini hampir masuk ke dalam setiap satuan pendidikan kegiatan pengembangan diri di ekstrakurikuler sekolah, pencak silat mengalami kemajuan yang signifikan bahkan menjadi alat pembelajaran. Berbeda dengan cabang olahraga pencak silat tingkat sekolah yang hanya menitikberatkan pada gerakan dasar dan seni, kompetensi dasar pencak silat mencakup materi pelajaran lain yang lebih menarik yang dapat dipertunjukkan dalam ajang olahraga resmi di Indonesia, seperti O2SN dan POPDA yang mempertandingkan cabang olahraga tarung dan seni.

Perguruan pencak silat Tapak Suci merupakan salah satu dari berbagai macam aliran serta organisasi pencak silat yang berkembang di Indonesia, Tapak Suci juga merupakan salah satu dari 10 perguruan yang berjasa dalam terbentuknya induk organisasi pencak silat Indonesia yaitu IPSI atau biasa juga disebut dengan perguruan historis IPSI. Menurut (Al Rian, et al 2021) mengatakan bahwa Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Putra Muhammadiyah merupakan perguruan yang berasaskan Islam yang bersumber dari Al Qur'an dan Hadist, berjiwa persaudaraan, berada dibawah naungan persyerikatan Muhammadiyah ini mempunyai aspek beladiri, aspek olahraga, mental, spiritual, dan seni budaya. Perguruan ini sudah tersebar di seluruh Indonesia bahkan juga sampai ke mancanegara, salah satunya termasuk di provinsi Jawa Timur lebih tepatnya di Kediri. Di Kediri sendiri mempunyai beberapa unit latihan salah satunya adalah unit latihan Tapak Suci di SD Islam Ananda tepatnya di desa Tiru Kidul.

Unit latihan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah ini mulai berdiri pada tahun 2020 dan sudah memperoleh beberapa prestasi mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten hingga tingkat provinsi seperti menjadi juara 1 O2SN tingkat kecamatan tahun 2023, meraih medali emas di kejuaraan Dandim Kediri Cup II tahun 2024, meraih medali emas di Bintang Kelud Championship tahun 2023 yang diadakan di Wates, tapi tetap saja tidak sedikit pula para siswa yang masih kurang faham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi performa serta teknik dasar dalam pertandingan. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada perguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di SD Islam

Ananda Tiru Kidul Kediri. Pada saat para atlet dalam melaksanakan pertandingan terlihat bahwa kemampuan teknik dasar atlet pencak silat Peguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di unit SD Islam Ananda Kediri beberapa teknik dasar masih kurang bertenaga, kurang cepat, tidak tepat sasaran, mudah dielakan dan ditangkap, sehingga tidak menghasilkan nilai yang diharapkan, hal ini menjadi penyebab siswa kurang memperoleh peluang untuk mendapatkan kemenangan pada saat bertanding. Peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan kurangnya kemampuan beberapa faktor kondisi fisik dan pemahaman terhadap teknik dasar pencak silat pada siswa perguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di unit SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri.

Berdasarkan pada uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti terhadap siswa SD Islam Ananda yang mengikuti ekstra beladiri Tapak Suci Putra Muhammadiyah ternyata masih banyak terdapat gerakan teknik dasar yang dilakukan belum bisa maksimal pada saat melakukan pertandingan, teknik yang mudah di hindari, serangan yang mudah didahului, serangan yang tidak mendapat poin, serangan yang lintasannya tidak tepat. Maka dari itu penelitian ini memfokuskan pada kemampuan teknik dasar pencak silat. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Analisis tingkat keterampilan dasar siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri tahun pelajaran 2024/2025 ".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Tiru Kidul?”

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui mengenai tingkat penguasaan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Islam Ananda Tiru Kidul Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian merupakan sesuatu yang diharapkan ketika sudah selesai dalam penelitian. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran secara mendalam mengenai ketrampilan motorik kasar anak-anak, khususnya dalam aspek keterampilan teknik dasar pencak silat.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pesilat, diharapkan dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan dalam melakukan teknik dasar pencak silat, sehingga diharapkan kedepannya pesilat bisa lebih terpacu dalam melakukan program latihan teknik dasar dan dapat fokus dalam perbaikan aspek-aspek tertentu dari teknik dasar pencak silat.
- b) Bagi pelatih, dengan memahami tingkat keterampilan teknik dasar seperti lintasan, alat penyasar dan sasaran para pelatih bisa memonitor kemajuan tiap pesilat dengan objektif serta dapat membuat program latihan yang sesuai yang dapat meningkatkan kemampuan pesilat.
- c) Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademis Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri dan pihak lain yang sedang melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- AD-ART Hasil Munas IPSI Tahun 2021. (2022). Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Ikatan Pencak Silat Indonesia., 1–75. Retrieved from pbipsi.com
- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(6), 1–10. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6027>
- Amali, Z. (2022). Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) ~ 63 Is licensed under a Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International License Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI, 2(1), 63–83. Retrieved from <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837.
- Arijal, O. ; Martopo, H., Keolahragaan, I., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan Level of Pencak Silat Basic Skill of Pencak Silat Extracurricular Participant Students in Smk Muhammadiyah 2 Moyudan.
- Al Rian, R., Pratama Benny Herlandy2, & Raja Nur Azmi Syofiah. (2021). Implementasi Augmented Reality Pada Kelompok Jurusan Dasar Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci. *SATIN - Sains dan Teknologi Informasi*, 7(1), 22–31. STMIK Amik Riau.
- Baun, A., Pendi, R. A., & Navie, A. J. (2022). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Ranting Penfui Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 11–18.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021a). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. IPM2KPE.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021b). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39.
- Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., Mulyana, M., Budi, D. R., Rahadian, A., Gusti Ayu Agung Nina Utari Dewi, et al. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/240>
- Kurniawan, C., Zulman, Z., Suwirman, S., & Eldawaty, E. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Atlet Perguruan Pencak Silat Persinas Asat Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 5(12), 46–52. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1162%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1162/558>
- Kusuma, I. A., Jasmani, J., Wibowo, R. A. T., Yulianto, P. F., Suwanto, W., & Iwandana, D. T. (2024). Analisis Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat Psht Ranting

- Karangdowo Klaten Tahun 2023. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 418–426.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3), 179–184.
- Liu, R., Wang, S., & Li, J. (2024). How coach leadership behavior influences athletes' performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15(January), 1–12.
- NEVA BERLIANA TIMUR. (2024). *KETERAMPILAN DASAR GERAK PENCAK SILAT PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.*
- Palgunadi, I. K. A., Citra, P., Dewi, P., Vanagosi, K. D., Luh, N., & Indrawathi, P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat, 9(2), 91–98.
- Pernando, D., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2024). Analisis Teknik Dasar Pukulan Depan Pada Pencak Silat Psht Ranting Lubuklinggau Barat 1. *Journal Binagogik*, 11(1), 75–79. Retrieved from <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd>
- Putranto, D., & Maulana, E. P. W. (2018). the Influence of Cardboard Animated Media on the Ability of Basic Engineering Victims in the Self-Defense Materials of Screening Students Class X Sman 1 Puding Besar Teknik Dasar Tendangan T Pada Materi Bela Diri Pencak Silat Siswa Kelas X Sman 1 Puding B. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 3.
- Reza Permana, F., & Nanda Hanief, Y. (2023). *SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MTSN 4 BLITAR. JASSI JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA* (Vol. 2).
- Samsudin. (2020). *Buku Guru Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Triaiditya, B. S. M., Setyaningsih, P., & Farhanto, G. (2018). Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 7–10.