

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PADA SISWA USIA 18-25
TAHUN PENCAK SILAT PSHT RANTING TAROKAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

AHMAD KHAMDAN ARROSYID

NPM: 19.1.01.09.0091

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi Oleh:

AHMAD KHAMDAN ARROSYID
NPM: 19.1.01.09.0091

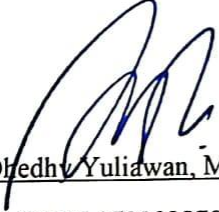
Judul:

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PADA SISWA USIA 18-25
TAHUN PENCAK SILAT PSHT RANTING TAROKAN**

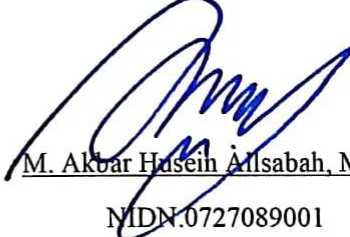
Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 1 Juli 2024

Pembimbing I


Dheddy Yuliawan, M.Or.
NIDN.0723038705

Pembimbing II


M. Akbar Husein Alsabah, M.Or.
NIDN.0727089001

Skripsi Oleh :

AHMAD KHAMDAN ARROSYID
NPM. 19.1.01.09.0091

Judul:

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PADA SISWA USIA 18-25
TAHUN PENCAK SILAT PSHT RANTING TAROKAN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 15 Juli 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua Dhedy Yuliawan, M.Or.
2. Penguji I Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
3. Penguji II M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ahmad Khamdan Arrosyid
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/ tanggal lahir : Kediri, 17 Februari 2000
NPM : 19.1.01.09.0091
Fakultas/ 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 pengetahuan 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, 15 Juli 2024

Yang menyatakan,



AHMAD KHAMDAN ARROSYID
NPM: 19.1.01.09.0091

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Terus Belajar, terus tumbuh, jangan mudah menyerah.

Segala sesuatu memiliki waktu dan resikonya sendiri

terus berusaha dan berdoa.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk Almh ibu tersayang dan

Ayah yang senantiasa mensupport dan mendampingi saya

serta untuk orang-orang terdekat saya yang telah

memberi masukan dan motivasi

ABSTRAK

Ahmad Khamdan Arrosyid Survei Tingkat Keterampilan Dasar Pada Siswa Usia 18-25 Tahun Pencak Silat PSHT Ranting Tarokan.

Kata kunci: pencak silat, keterampilan, psht, ranting tarokan, evaluasi, program latihan.

Penelitian ini dilatar belakangi Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih setidaknya mengetahui tingkat keterampilan untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akibatnya hanya fokus latihan dalam perguruan saja belum ada variasi guna meningkatkan ketrampilan siswa, , karena pada dasarnya teknik dasar harus benar-benar bisa menguasai dengan baik dan benar terutama dalam segi serangan yaitu pukulan depan, tendangan Tendangan Lurus, Tendangan Sabit , dan Tendangan T. Permasalahan penelitian ini adalah belum ada evaluasi guna mengetahui hasil latihan sebagai dasar pembuatan program latihan, tidak adanya variasi latihan guna meningkatkan teknik dasar yang dimiliki, belum diketahui tingkat performa teknik dasar siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan. Penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, teknik dalam penelitian ini yaitu survey dengan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini yaitu siswa PSHT usia 18-25 tahun ranting tarokan. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah persentase keterampilan pencak silat siswa PSHT usia 18-25 tahun Ranting Tarokan, terlihat bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori "Sangat Kurang" untuk tendangan lurus (25%) dan kategori "Kurang" untuk tendangan T (35%), Tendangan Sabit berada dalam kategori "Cukup" (40%), koordinasi pukulan menunjukkan distribusi yang seimbang antara kategori "Cukup" dan "Kurang" (masing-masing 30%), sedangkan keterampilan dasar pencak silat sebagian besar berada dalam kategori "Cukup" (40%). Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini Secara keseluruhan, analisis ini menunjukkan bahwa siswa PSHT usia 18-25 tahun Ranting Tarokan memiliki keterampilan yang memadai dalam beberapa aspek, namun membutuhkan perbaikan khususnya dalam tendangan lurus dan T.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Keterampilan Dasar Pada Siswa Usia 18-25 Tahun Pencak Silat PSHT Ranting Tarokan” digunakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 di UN PGRI Kediri..

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
4. Dhedy Yuliawan, M.Or sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah menyusport selama ini.
8. Semua pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang membantu terselesaikannya skripsi ini.

Didasari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 15 Juli 2024

AHMAD KHAMDAN ARROSYID
NPM : 19.1.01.09.0091

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	7
A. Kajian Teori	7
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	36
C. Kerangka Berfikir	38

BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Variabel Penelitian	40
B. Pendekatan dan teknik penelitian	41
C. Tempat dan waktu penelitian.....	41
D. Populasi dan sampel.....	42
E. Instrumen pengumpulan data.....	43
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Hasil Analisis Data.....	58
C. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi Penelitian.....	68
C. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Koefision validitas instrumen	47
Tabel 3.2 Koefision reabilitas instrumen	48
Tabel 3.3 Skor Kategori	49
Tabel 4.1 Tendensi Data Penelitian Keterampilan Dasar Pencak Silat	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tendangan Lurus	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tendangan T	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Tendangan Sabit Pencak Silat.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Pukulan Pencak Silat.....	57
Tabel 4.6 T Score Data.....	59
Tabel 4.7 Kategorisasi Norma Keterampilan Dasar Pencak Silat.....	60
Tabel 4.8 Kesimpulan Analisis Persentase Keterampilan.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuda-kuda Tengah	19
Gambar 2.2 Sikap Pasang	20
Gambar 2.3 Bentuk Pola Langkah	21
Gambar 2.4 Hindaran Bawah.....	22
Gambar 2.5 Tangkapan Dalam ke Luar	24
Gambar 2.6 Kunci Tangan	25
Gambar 2.7 Sapuan Rebah.....	26
Gambar 2.8 Pukulan.....	27
Gambar 2.9 Tendangan Lurus.....	28
Gambar 2.10 Tendangan Sabit.....	29
Gambar 2.11 Tendangan Samping.....	30
Gambar 3.1 Lapangan Tendangan	44
Gambar 3.2 Lapangan Koordinasi Pukulan	44
Gambar 4.1 Histogram Data Tendangan Lurus Pencak Silat	54
Gambar 4.2 Histogram Data Tendangan T Pencak Silat	55
Gambar 4.3 Histogram Data Tendangan Sabit Pencak Silat.....	56
Gambar 4.4 Histogram Data Koordinasi Pukulan Pencak Silat.....	58
Gambar 4.5 Histogram Keterampilan Dasar Pencak Silat.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Tes ketrampilan dasar pencak silat.....	74
Lampiran 1.2 T Score Data	75
Lampiran 2 Surat Pengantar/Ijin Penelitian	76
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	77
Lampiran 4 Sertifikat Bebas Plagiasi	78
Lampiran 5 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	79
Lampiran 6 Berita Acara Bimbingan	80
Lampiran 7 Dokumentasi	82

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri.

Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih setidaknya mengetahui tingkat keterampilan untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih PSHT di ranting tarokan kurang memahami data tingkat keterampilan karena pelatih kurang mengetahui akan tes keterampilan pencak silat yang benar.

Hal ini berakibat pada pelatih PSHT ranting tarokan belum bisa menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan. Hal tersebut menjadikan pelatihannya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan.

Pada pencak silat sendiri memerlukan kematangan yang lebih guna dapat memaksimalkan performa fisik, tehnik, taktik dan strategi pada saat melakukan pertandingan. Dalam hal ini performa pencak silat perlu

diperhatikan, karena untuk mengikuti kejuaraan atau event yang akan berlangsung.

Pada siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan mereka perlu kematangan ketrampilan dasar guna agar bisa mengikuti kejuaraan yang akan berlangsung, dan juga sebagai pedoman mereka ketika lulus menjadi siswa dan melatih adik-adiknya agar bisa meningkatkan ketrampilan teknik dasarnya.

Kurangnya perhatian dari seorang pelatih menjadikan prestasi atlet tidak bisa diraih dan di PSHT ranting tarokan hanya fokus latihan dalam perguruan saja belum ada variasi guna meningkatkan ketrampilan siswa, sehingga belum memunculkan atlet yang berprestasi, karena pada dasarnya teknik dasar harus benar-benar bisa menguasai dengan baik dan benar terutama dalam segi serangan yaitu pukulan depan, tendangan Tendangan Lurus, Tendangan Sabit , dan Tendangan T.

Disini siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan pada saat tanding / sambung hanya mengandalkan tangkapan saja, hal ini bisa mempengaruhi hasil poin-poin yang didapatkan saat pertandingan, karena tidak ada nya serangan. Serangan- serangan yang sering digunakan yaitu pukulan depan, Pukulan depan biasanya digunakan untuk sasaran atas, tengah dan bawah. Kemudian tendangan lurus / tendangan A, tendangan ini bisa melumpuhkan lawan jika di lakukan dengan benar dan tepat pada sasaran.

Kemudian tendangan sabit / tendangan C, tendangan ini sasarannya yaitu badan bagian samping atau lengan bisa juga badan bagian depan ataupun belakang jika posisi lawan berhadapan menyamping. Kemudian tendangan T, tendangan ini bisa menjatuhkan lawan sekali tendang jika dilakukan dengan baik dan benar.

Permasalahan lain yang timbul, pelatih pencak silat PSHT (persaudaraan setia hati terate) ranting tarokan belum melakukan evaluasi pada periode periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Dalam buku Kadek Ayu Astiti (2017) evaluasi merupakan kegiatan identifikasi untuk melihat apakah suatu program yang telah direncanakan telah tercapai atau belum, berharga atau tidak, serta dapat pula digunakan untuk melihat tingkat efisiensi pelaksanaannya.

Peningkatan keterampilan siswa adalah salah satu indikator perkembangan siswa. Pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk mengetahui hasil kegiatan selama latihan berlangsung. Hasil dan proses kegiatan latihan harus diketahui seorang pelatih guna mengetahui kemampuan siswa untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang akan berlangsung.

Kurangnya ketrampilan dasar tersebut yang dimiliki oleh siswa PSHT ranting tarokan maka jarang sekali mengikuti kejuaraan- kejuaraan yang berlangsung. Hal ini bisa menjadi prestasi yang di raih kalah dengan ranting

yang ada di daerah Kediri. Jarangnya mengikuti ajang kejuaraan yang diselenggarakan salah satu faktornya yaitu pelatih tidak mengetahui tingkat ketrampilan siswanya.

Hal lain yang menjadi permasalahan yang penulis temukan adalah bahwa siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan untuk latihan teknik dasar terlalu monoton atau hanya itu-itu saja tidak adanya variasi yang digunakan, hal ini juga bisa berpengaruh terhadap tingkat ketrampilan teknik dasarnya pada saat bertanding jarang sekali digunakan.

Berdasar masalah yang sudah tersampaikan, peneliti memiliki ketertarikan guna mencari tahu bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum ada evaluasi guna mengetahui hasil latihan sebagai dasar pembuatan program latihan.
2. Tidak adanya variasi latihan guna meningkatkan teknik dasar yang dimiliki.
3. Belum diketahui tingkat performa teknik dasar siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan.

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 depan, Tendangan Lurus, Tendangan Sabit, dan Tendangan T pada siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang ada, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat ketrampilan teknik dasar siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketrampilan teknik dasar siswa pencak silat usia 18-25 tahun PSHT ranting tarokan.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat keterampilan tehnik dasar pencak silat masing-masing individu sebagai siswa dalam meningkatkan latihan.

2. Bagi Pelatih

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

3. Bagi Ranting

Sebagai data actual keterampilan siswa-siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sujiono. (2010). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Astiti, Kadek Ayu. *Evaluasi pembelajaran*. Penerbit Andi, 2017.
- Cyntia Aresta Putri. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Negeri 6 Sigi Di Masa Pandemi Covid-19.
- Ediyono, Suryo, and Sahid T. Widodo. (2019) "Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat." *Panggung*, vol. 29, no. 3, 2019,doi:10.26742/panggung.v29i3.1014.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru. .
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Juli Candra. (2021). *Pencak Silat*. Sleman: CV Budi Utama.
- Kriswanto, E . S. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Mohamad Alfi Baadiun Niam. (2022). Tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat di psht rayon ngabar siman ponorogo.

- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, Agung. (2004). Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK-UNY, dalam *Jurnal Olahraga* volume 10, edisi April 2004 42-55.
- Nurul Ihsan. (2018). *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Ridwan, M. (2016). Pengaruh keseimbangan, kelincahan dan motivasi berolahraga terhadap keterampilan passing atas bola voli di SMA Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2486>.
- Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 7, Nomor 1, hlm. 47-59.
- 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.
- Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.

_____. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan (R & D). CV Alfabeta.

Wisnu Guntur Sutopo. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Ma'arif NU 1 Bener.