

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Arijal Haris Martopo


12601244020

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan” yang disusun oleh Arijal Haris Martopo, NIM. 12601244020 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M. Pd.	Ketua Penguji		14/11-2016
Fitria Dwi Andriyani, M. Or.	Sekretaris Penguji		9/11-2016
Agus Sumhendartin S., M. Pd.	Penguji I (Utama)		3/11-2016
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji II (Pendamping)		3/11-2016

Yogyakarta, November 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2016

Dosen Pembimbing



Nur Rohmah Muktiani, M. Pd.

NIP. 1973 1006 200112 2 001

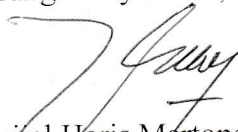
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda Tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2016

Yang menyatakan,



Arijal Haris Martopo

MOTTO

- 1. Fastabiqul Khairaat (QS. Al Baqarah:148).**
- 2. Dengan Iman dan Akhlak Saya Menjadi Kuat, Tanpa Iman dan Akhlak Saya Menjadi Lemah (Ikrar Anggota Tapak Suci Putera Muhammadiyah).**
- 3. Tidak ada yang lebih baik kecuali sesuatu yang halal.**

PERSEMBAHAN

Skripsi yang sederhana ini kupersembahkan kepada orang-orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku Drs. Maryana, MM., M. Pd. dan kedua ibuku(Almh) Dra. Dyah Dwi Tripurnami dan Syamsitun, S. Pd. yang aku sayangi dan menjadi inspirasi.
2. Kakakku Dyah Alifda Prihaningrum, ST., kedua adikku Fatkha Ilma Marsyanda dan Arijal Fathoni Abada yang selalu memberikan semangat.

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN

Oleh:
Arijal Haris Martopo
12601244020

ABSTRAK

Belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan berdampak pada tidak tersusunnya program latihan dengan tepat. Tidak diadakannya evaluasi yang berkala serta frekuensi latihan yang kurang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan yang berjumlah 16 orang putri. Instrumen yang digunakan adalah instrumen yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho AM., M. Si. Analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sedang, 1 siswa (6,25%) dalam kategori kurang, dan 15 siswa (93,75%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: keterampilan, pencak silat, siswa, ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga dapat tersusun skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan” dengan lancar.

Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat terwujud atas bimbingan, bantuan, dan peran serta dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M. A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dan segala kemudahan yang diberikan.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. selaku Kaprodi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan izin penelitian.
4. Bapak Yudanto, M. Pd. selaku dosen penasihat akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.
5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M. Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan-masukan sejak awal hingga selesai penelitian ini.
6. Bapak Drs. Muh. Zainuri selaku Kepala SMK Muhammadiyah 2

Moyudan yang telah memberikan kesempatan dan ijin penelitian.

7. Siswa siswi peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2

Moyudan yang telah mengikuti tes dan membantu peneliti dalam pengambilan data.

8. Teman-teman PJKR C yang selalu memberikan semangat.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini.

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan pada khususnya dan perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Sangat disadari bahwa laporan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna.

Yogyakarta, Juni 2016

Penyusun

Arijal Haris Martopo

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Keterampilan	6
B. Hakikat Pencak Silat	7
C. Teknik Dasar Pencak Silat	10
D. Hakikat Ekstrakurikuler	20
E. Profil Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan	28
F. Faktor-Faktor Pembinaan dalam Kepelatihan Khusus Pencak Silat.....	29
G. Penelitian yang Relevan.....	32
H. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian	44
B. Deskripsi Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	53
C. Saran-Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	 55
 LAMPIRAN.....	 56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Percobaan 1 Uji Coba Instrumen Penelitian	33
Tabel 2. Percobaan 2 Uji Coba Instrumen Penelitian	34
Tabel 3. Koefisien Reliabilitas Item Tes	34
Tabel 4. Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat	36
Tabel 5. Skor Baku Tes	37
Tabel 6. Hasil Tes Tendangan Sabit	39
Tabel 7. Hasil Tes Tendangan Lurus	40
Tabel 8. Hasil Tes Keterampilan Tendangan Samping.....	40
Tabel 9. Hasil Tes Koordinasi Pukulan	41
Tabel 10. Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kuda-Kuda Tengah.....	12
Gambar 2. Sikap Pasang 1	13
Gambar 3. Bentuk Pola Langkah	14
Gambar 4. Hindaran Bawah.....	15
Gambar 5. Tangkapan Dalam ke Luar	16
Gambar 6. Kunci Tangan.....	17
Gambar 7. Sapuan Rebah.....	18
Gambar 8. Pukulan Lurus	19
Gambar 9. Tendangan Lurus	19
Gambar 10. Tendangan Sabit	20
Gambar 11. Tendangan Samping	20
Gambar 12. Bagan Kerangka Berpikir.....	35

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) yang mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri.

Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia.

Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013: 79).

Pencak silat, sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi salah satu ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah khususnya di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan ini. 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 dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan siswa sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan peserta didiknya. Hal tersebut menjadikan pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan.

Permasalahan lain yang timbul, pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan tidak melakukan evaluasi pada periode-periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis (2014: 177) yang menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai.

Richard A. Gilman (1983: v) menyatakan bahwa evaluasi adalah hal yang sangat penting yang tujuannya adalah untuk memberikan informasi tentang kinerja produk pendidikan. Ekstrakurikuler adalah salah satu dari produk pendidikan di sekolah, peningkatan keterampilan siswa adalah salah satu indikator perkembangan siswa. Pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk melaporkan hasil kegiatan ekstrakurikuler kepada sekolah. Seperti yang dinyatakan oleh Rohinah M. Noor (2012: 81) bahwa hasil dan proses kegiatan ekstrakurikuler dinilai secara kualitatif dan dilaporkan kepada pimpinan sekolah/madrasah dan pemangku kepentingan lainnya oleh penanggung jawab kegiatan.

Hal lain yang menjadi permasalahan yang penulis temukan adalah bahwa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan ini dilakukan satu kali dalam seminggu, sedangkan frekuensi latihan yang ideal menurut Agung Nugroho (2001: 70) adalah 2-3 kali seminggu. Begitu juga menurut Sarwono & Ismaryati (1999: 43) bahwa frekuensi latihan yang disarankan adalah 2-4 kali seminggu.

Sarana dan prasarana yang ada, menurut penulis kurang memadai, di antaranya 1 buah *punching box* dan satu pasang *body protector*. Diambilnya SMK Muhammadiyah 2 Moyudan sebagai tempat penelitian adalah sebagai upaya mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang ada di sekolah tersebut.

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. Frekuensi latihan ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan kurang memadai.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.
4. Pelatih belum memiliki data keterampilan pencak silat siswa sebagai acuan untuk menyusun program latihan.

C. Batasan Masalah

Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah yaitu “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar 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 peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari skripsi 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 aktual keterampilan siswa-siswanya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah hal yang dapat menjadikan kehidupan seseorang menjadi lebih baik. Orang yang terampil cenderung akan lebih dihargai daripada orang yang tidak terampil, hal ini merujuk pada semua hal yang sering kita lihat di kehidupan sehari-hari bahkan pada hal-hal yang kecil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Menurut Kamus Oxford, keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik.

Secara sederhana Gordon (1994: 55) mengemukakan bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat. Sedangkan Dunnette (1976: 33) menyatakan bahwa keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil latihan dan pengalaman yang diperoleh.

Menurut Nadler (1986: 73) yang memberikan pengertian keterampilan (*skill*), yaitu kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Hal ini diperkuat oleh Robbins (dalam Ibid, 2000: 494-495) keterampilan (*skill*) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar (*basic ability*).

Dari beberapa definisi keterampilan menurut para ahli di atas, maka

dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan tepat, yang merupakan pengembangan dari hasil latihan atau pendidikan. Pada kaitannya dengan variabel penelitian ini, yaitu keterampilan dasar pencak silat, maka pengertian yang paling sesuai adalah bahwa keterampilan dasar pencak silat adalah kemampuan untuk melakukan teknik-teknik yang termasuk dalam keterampilan dasar pencak silat dengan mudah dan cepat.

B. Hakikat Pencak Silat

Hampir semua daerah di Indonesia terdapat perguruan-perguruan pencak silat dengan ciri khas dan alirannya masing-masing. Pencak silat memiliki berbagai nama sesuai daerah masing-masing seperti *bersilat*, *silek*, *gayong*, *cekak*, dll. Di Indonesia, pencak silat adalah sebuah budaya dan tradisi warisan turun temurun dari nenek moyang.

Pencak silat adalah warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak peradaban manusia di bumi pertiwi. Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat (Agung Nugroho, 2001: 4).

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13).

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berakar pada rumpun

Melayu, merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang harus dilestarikan keberadaannya (Fekum Ariesbowo, 2008: 3). PB IPSI serta BAKIN pada tahun 1975 (dalam Mulyono, 2013: 84) mendefinisikan pencak silat sebagai berikut:

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/ala, sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) adalah organisasi induk resmi yang menaungi perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia, yang didirikan pada tanggal 18 Mei 1948. IPSI didirikan oleh 10 perguruan yang memberikan andil besar dalam upaya menyatukan perguruan-perguruan di Indonesia dalam sebuah ikatan organisasi. Kesepuluh perguruan ini diberi penghormatan dengan disebut sebagai 10 perguruan historis IPSI. 10 perguruan ini adalah KPS Nusantara, Perisai Diri, Tapak Suci, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, Setia Hati, Setia Hati Terate, dan PPSI.

Pencak silat tidak hanya suatu ilmu bela diri semata, akan tetapi memiliki aspek-aspek lain. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2006: 46) Pencak Silat memiliki 4 aspek/unsur yang terkandung di dalamnya, yaitu: beladiri, seni, olahraga, dan spiritual.

1. Unsur Beladiri

Pencak Silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek

utamanya adalah beladiri. Unsur beladiri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

2. Unsur Olahraga

Pencak Silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, di mana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya. Selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani, juga untuk mengembangkan ketangkasan dan prestasi olahraga.

3. Unsur Seni

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan, dan keserasian. Pencak Silat memiliki nilai-nilai estetika yang indah dalam gerakan-gerakan beladirinya. Sehingga menyenangkan siapapun yang melihatnya.

4. Unsur Spiritual

Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai dan norma adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar. Sebagian besar aliran maupun perguruan Pencak Silat khususnya yang ada di Indonesia mengajarkan nilai ketuhanan sebagai aspek penunjang dalam berlatih, bahkan ada beberapa yang

menjadikan aspek spiritual ini sebagai dasar dan unsur paling utama dalam keilmuannya.

Pencak silat adalah salah satu jenis beladiri/sistem pertahanan diri di dunia yang berasal dari Indonesia meskipun ada pula yang menyebutkan negara-negara rumpun Melayu. Pencak silat adalah satu warisan kekayaan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia yang memiliki empat aspek, yaitu aspek spiritual, aspek seni, aspek bela diri, dan aspek olahraga.

Pencak silat bukan hanya sekedar bela diri dan sistem pertahanan diri semata. Aspek-aspek dan bahkan pendidikan karakter yang terkandung di dalamnya menunjukkan keunggulannya sebagai sebuah bela diri. Sebagai contoh bahwa pencak silat mengajarkan untuk menghormati lawan. Kita kenal sikap pasang, adalah bukan hanya sebagai bagian dari persiapan dalam penyerangan dan pertahanan, tetapi juga penghormatan kepada lawan, karena siapapun lawan yang dihadapi tidak boleh dianggap remeh.

Pencak silat adalah bela diri tradisional, namun memiliki teknik-teknik yang sangat mematikan. Walaupun pencak silat adalah bela diri tradisional, akan tetapi sejak lama pencak silat sudah mendunia. Eksistensi perguruan-perguruan pencak silat Indonesia yang ada di luar negeri menjadi bukti. Kejuaraan-kejuaraan internasional pun juga telah lama digelar antara lain pada ajang Sea Games, Kejuaraan Dunia, dan Asian Beach Games.

C. Teknik Dasar Pencak Silat

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil

pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyono, 2013: 111). Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut Agung Nugroho (2001: 103) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1. Kuda-kuda

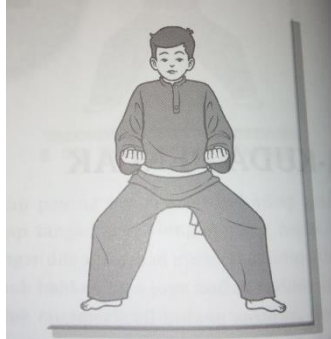
Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 43).

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Johansyah Lubis, 2004: 18).

Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela (Mulyono, 2013: 113).

Dari beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa kuda-kuda adalah sikap dasar sebagai tumpuan dalam melakukan gerakan lain

seperti sikap pasang, serangan, belaan, dll.



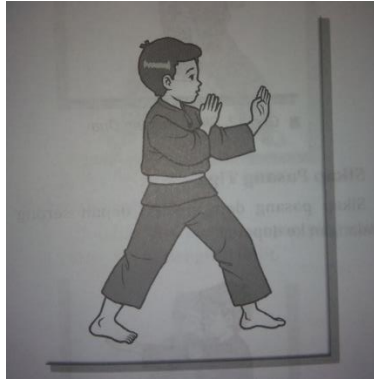
*Gambar 1. Kuda-kuda Tengah
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)*

2. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyono, 2013: 114). Sikap pasang atau pasangan adalah sikap standar atau sikap permulaan untuk menghadapi lawan, yang bisa berpola menyerang atau menyambut (Joko Subroto, 1996: 13).

Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Johansyah Lubis, 2004:20). Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 37), sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan.

Dari pengertian yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap pasang adalah sikap permulaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan.



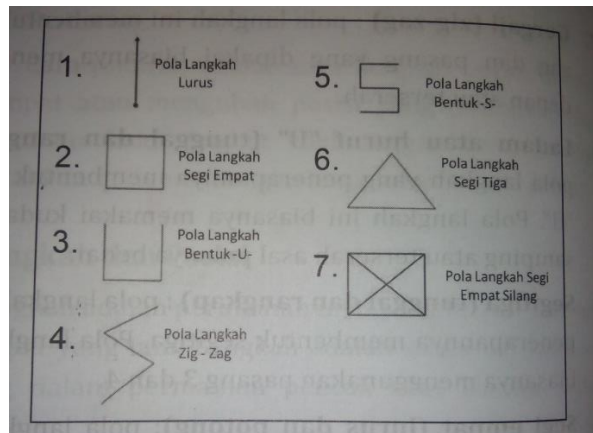
*Gambar 2. Sikap Pasang 1
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 19)*

3. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikobinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Johansyah Lubis, 2004: 24).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 116) yang menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 56) mengemukakan bahwa langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain.

Langkah adalah perpindahan atau gerak kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mendekati atau menjauhi lawan yang memiliki pola-pola tertentu.



*Gambar 3. Bentuk Pola Langkah
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 38)*

4. Belaian

Membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 77).

Belaian adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaian untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang) (Johansyah Lubis, 2004: 28).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 123) hindaran adalah upaya mengagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa belaian adalah upaya mengagalkan serangan lawan dengan cara

menghindari atau dengan menangkisnya.



*Gambar 4. Hindaran Bawah
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 38)*

5. Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaian yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif (Mulyono, 2013: 118).

Menurut Johansyah Lubis (2004: 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: *pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tabasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan*. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (*tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dll*), sapuan, dan dengkulan.

6. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan an akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Johansyah Lubis, 2004: 43).

Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 96).

Dari pendapat-pendapat di atas disimpulkan bahwa tangkapan adalah teknik untuk menangkap anggota tubuh lawan yaitu lengan atau pun tungkai pada jarak dekat atau sedang.



*Gambar 5. Tangkapan Dalam ke Luar
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 53)*

7. Kunci

Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan (Johansyah Lubis,

2004: 43).

Kuncian adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 113).

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kuncian adalah teknik yang diawali atau menggunakan tangkapan untuk membuat lawan tidak berdaya.



*Gambar 6. Kuncian Tangan
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 60)*

8. Jatuhan

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 104).

Menurut Agung Nugroho (2001: 19) jatuhan adalah usaha menjatuhkan lawan sebagai tindakan lanjut dari tangkapan, jatuhan terdiri dari dua macam, yaitu langsung dan tidak langsung. Jatuhan langsung yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuhan tak langsung yaitu jatuhan dari proses

tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Dapat disimpulkan bahwa jatuhan adalah teknik untuk menjatuhkan lawan dengan cara langsung yaitu dengan sapuan, sirkel, dan guntingan; dan tak langsung yaitu jatuhan yang diawali dengan tangkapan dan dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.



*Gambar 7. Sapuan Rebah
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 50)*

Teknik-teknik di atas adalah teknik-teknik dasar beladiri pencak silat. Meskipun begitu, tidak semua teknik di atas dapat/boleh digunakan di dalam pertandingan pencak silat. Karena pada pertandingan pencak silat terdapat peraturan yang sifatnya melindungi pesilat dari cedera yang serius. Sedangkan pada teknik-teknik dasar di atas terdapat teknik-teknik yang ditujukan untuk beladiri yang sangat berbahaya bila diterapkan kepada lawan pada pertandingan olahraga pencak silat.

Berkaitan dengan teknik yang menjadi item dalam instrumen penelitian, adalah semuanya merupakan teknik serangan, sebagai berikut:

1. Pukulan Lurus

Pukulan lurus seperti pukulan tinju, pukulan ini mengarah ke depan, tangan mengepal dan tangan yang lain menutup atau melindungi dada.



*Gambar 8. Pukulan Lurus
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 21)*

2. Tendangan Lurus

Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan lintasan lurus ke depan.



*Gambar 9. Tendangan Lurus
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 23)*

3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, dilakukan dari samping dengan perkenaan punggung telapak kaki.



*Gambar 10. Tendangan Sabit
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 23)*

4. Tendangan “T”

Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping, lintasan lurus dengan perkenaan sisi kaki, tumit, atau telapak kaki.



*Gambar 11. Tendangan Samping
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 24)*

D. Hakikat Ekstrakurikuler

Setiap sekolah umumnya memiliki ekstrakurikuler. Sesuai dengan namanya, ekstrakurikuler diadakan di luar jam sekolah. Menurut Kathy Paterson (2005: 170), melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat dikenal dari sisi yang sama sekali berbeda. Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar

jam pelajaran yang berupa kegiatan olahraga, sains, atau kegiatan pengembangan minat dan bakat lain.

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan oleh sekolah di luar jam pelajaran yang tujuannya untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, berdasarkan Permendikbud No. 62 Tahun 2014 ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Selaras dengan pengertian tersebut, Rusli Lutan (1986: 72) menyatakan bahwa program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sedangkan menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Pengertian-pengertian dari ahli dan UU di atas pada dasarnya adalah saling berkaitan. Namun dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang umumnya dilaksanakan di lingkungan sekolah, yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik. Melalui ekstrakurikuler, minat dan bakat yang dikembangkan ditujukan untuk menyesuaikan kebutuhan peserta didik dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat.

2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan-kegiatan yang diadakan di sekolah, harus memiliki tujuan yang jelas dan mendidik, terutama kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan Permendikbud No. 62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Sudirman Anwar (2015: 2) mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, yaitu menjadi manusia yang mampu menata diri dan menjawab berbagai tantangan baik dirinya sendiri maupun lingkungannya secara adaptif dan konstruktif baik di lingkungan keluarga dan masyarakat. Hal ini diperkuat oleh Yudha M. Saputra (1999: 16), yang menyatakan bahwa tujuan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak

didik, khususnya bagi siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Ekstrakurikuler bertujuan tidak lain adalah menunjang kegiatan pendidikan intrakurikuler dengan mengembangkan bakat peserta didik melalui minat masing-masing. Selain itu tujuan lain dari ekstrakurikuler adalah untuk mendorong peserta didik untuk berprestasi pada bidang-bidang ekstrakurikuler yang ada.

3. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Setiap kegiatan yang ada di sekolah harus memiliki fungsi. Tidak terkecuali kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Pendapat Yudha M. Saputra (1999: 13), menjelaskan bahwa kegunaan fungsional dalam mengembangkan program kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

- a. Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab.
- b. Menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya.
- c. Menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonom, agamawan, seniman dan sebagainya.

Ketiga fungsi tersebut diatas harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.

4. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler sebagai produk pendidikan memiliki prinsip-

prinsip dalam pelaksanaannya. Prinsip ini adalah agar pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan sesuai dengan jalur dan tujuannya. Berkaitan prinsip kegiatan ekstrakurikuler, menurut Rohinah M. Noor (2012: 76) prinsip kegiatan ekstrakurikuler ada enam, yaitu:

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing. Dengan prinsip ini, sekolah harus menyediakan kegiatan yang memadahi sesuai potensi, bakat, dan minat setiap peserta didik.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela. Pada prinsip ini, sekolah menyediakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih oleh peserta didik.
- c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh. Prinsip ini menjelaskan bahwa peserta didik ikut bertanggung jawab dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembarakan peserta didik. Kegiatan yang menyenangkan akan memberi pengaruh positif bagi peserta didik.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang

dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Sedangkan Yudha M. Saputra (1999: 13), menyatakan ada lima prinsip pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai berikut:

a. Prinsip Relevansi

Relevansi kegiatan dengan lingkungan sekolah hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata di sekitar anak. Misalnya sekolah yang berada di daerah perkotaan, maka kondisi perkotaan hendaknya diperkenalkan kepada anak, seperti tenis atau bola basket dan sebagainya.

b. Prinsip Efektivitas dan Efisiensi

1) Prinsip Efektivitas

Efektivitas dalam kegiatan berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat dilaksanakan.

2) Prinsip Efisiensi

Efisien merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang.

c. Prinsip Kesenambungan

Kesenambungan dalam pengembangan kokurikuler dan ekstrakurikuler menyangkut saling hubungan antara berbagai jenis program kegiatan atau unit-unit kegiatan.

d. Prinsip Fleksibilitas

Prinsip fleksibilitas menunjukkan bahwa kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler tidak kaku. Oleh karena itu anak harus diberi kebebasan dalam memilih unit kegiatan yang sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan, dan lingkungannya.

e. Prinsip Berorientasi pada Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan dan kegiatan agar hal itu dapat dicapai secara efektif dan fungsional.

Dari pernyataan-pernyataan ahli tentang prinsip kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah harus bebas dipilih oleh peserta didik atau secara sukarela, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sesuai dengan kebutuhan di masyarakat lingkungan peserta didik tinggal.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia prinsip adalah asas (kebenaran yang menjadi pokok dasar berpikir, bertindak, dan sebagainya). Prinsip-prinsip di atas adalah sebagai acuan sekolah sebagai penyelenggara agar tujuan dari penyelenggaraan ekstrakurikuler dapat tercapai.

5. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler dituntut dapat menyalurkan minat dan bakat siswa-siswanya. Setiap siswa memiliki

minat dan bakat yang berbeda-beda, sehingga jenis ekstrakurikuler juga bermacam-macam sesuai dengan minat dan bakat siswa.

Jenis-jenis ekstrakurikuler yang ada di sekolah, menurut Anifral Hendri (2008: 2-3) yang berpendapat mengenai beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler di antaranya:

- a. Krida, meliputi kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), dan Paskibraka.
- b. Karya ilmiah, meliputi KIR, kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, dan penelitian.
- c. Latihan/lomba keberbakatan/presatasi, meliputi seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, dan keagamaan.
- d. Seminar, lokakarya, dan pameran atau bazar dengan substansi antara lain karier, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, dan seni budaya.
- e. Olahraga, yang meliputi berbagai cabang olahraga yang diminati tergantung sekolah tersebut, misalnya, bola basket, bela diri, softball, dan lain sebagainya.

Berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah ini memungkinkan untuk mewedahi bakat dan minat setiap siswa yang berbeda-beda. Dengan banyaknya pilihan kegiatan ekstrakurikuler, dapat meminimalisir siswa menjadi tidak aktif karena bakat dan minatnya tidak tersalurkan. Selain itu peserta didik juga tidak akan merasa terpaksa

untuk mengikuti ekstrakurikuler yang tidak disenangi karena pada umumnya peserta didik wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

E. Profil Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan

SMK Muhammadiyah 2 Moyudan adalah salah satu sekolah menengah pertama swasta di bawah kepengurusan Persyarikatan Muhammadiyah. SMK Muhammadiyah 2 Moyudan berada di wilayah Pimpinan Cabang Muhammadiyah Kecamatan Moyudan dan beralamat di Jalan Raya Gedongan-Klangon, Ngentak, Sumberagung, Moyudan, Sleman.

Adapun ekstrakurikuler olahraga yang ada antara lain sepakbola, bola voli, dan pencak silat Tapak Suci. Menurut AD/ART Perguruan Tapak Suci, sekolah yang memiliki ekstrakurikuler Tapak Suci secara otomatis berstatus sebagai cabang atau unit latihan yang bertanggung jawab kepada Pimpinan Daerah Tapak Suci atau kepengurusan organisasi setingkat kabupaten setempat. Sehingga, apabila siswa berkenan untuk naik tingkat dan ingin mengikuti ujian kenaikan tingkat, maka harus mendaftarkan diri kepada Pimpinan Daerah.

Sejauh ini ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan belum menorehkan banyak prestasi. Data observasi menunjukkan bahwa prestasi yang pernah diraih adalah beberapa kali menjadi juara 3 pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah yang tidak disebutkan tahunnya. Ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan ditangani oleh satu orang

pelatih laki-laki dan satu orang pelatih perempuan.

F. Faktor-Faktor Pembinaan dalam Keplatihan Khusus Pencak Silat

Menurut Agung Nugroho (2001: 92) beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknik, 3) faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental.

1. Faktor Pembinaan Fisik

Peningkatan kondisi fisik merupakan unsur pertama dalam melatih, oleh karena itu unsur-unsur dalam pembinaan ini baik pada waktu pemanasan, bermain, dan lain-lain harus disertai pembentukan fisik.

Menurut Agung Nugroho (2001: 92) Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut ada dua cara, antara lain:

- a. Peningkatan unsur-unsur fisik umum yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.
- b. Peningkatan unsur-unsur fisik khusus yang meliputi: stamina, power, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Kondisi fisik adalah salah satu aspek fundamental yang harus dimiliki seorang atlet. Kondisi fisik yang baik adalah modal berharga bagi seorang atlet untuk mengembangkan aspek lain untuk menunjang prestasinya. Dengan program yang benar, fisik seorang atlet akan meningkat dan berkembang.

2. Faktor Pembinaan Teknik

Teknik adalah suatu proses gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu maksud sesuai dengan tujuan. Menurut Agung Nugroho (2001: 93) teknik dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu:

a. Teknik Dasar

Teknik dasar merupakan fondamen dasar, di mana gerakan-gerakan itu masih sederhana dan mudah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang masih sederhana yang diperlukan untuk melaksanakan teknik-teknik dasar.

b. Teknik Menengah

Teknik menengah adalah suatu teknik di mana proses gerakannya menuntut penggunaan kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi yang lebih tinggi dari teknik dasar.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan menengah adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi yang lebih tinggi dari keterampilan dasar.

c. Teknik Tinggi

Teknik tinggi adalah suatu teknik di mana proses gerakannya dituntut dengan tempo tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan

serta gerakan yang sulit serta simultan.

Dari definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan tinggi adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan serta gerakan yang sulit serta simultan.

3. Faktor Pembinaan Taktik

Pengertian taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Pada pertandingan pencak silat taktik dapat dilakukan pada saat pesilat berusaha untuk mendekati atau menjauhi mitra tanding. Taktik juga dapat dilakukan saat melakukan serang bela. Adapun taktik pencak silat menurut Agung Nugroho (2001: 94) adalah sebagai berikut:

- a. pola langkah
- b. taktik sambut
- c. taktik jual beli
- d. taktik *hit and run*
- e. taktik main garis
- f. taktik paralel.

4. Faktor Pembinaan Mental

Peningkatan fisik, teknik, dan taktik tanpa dibarengi dengan pembinaan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif. Mental merupakan aspek abstrak, karena itu sulit untuk dijabarkan atau

ditangkap dengan panca indera. Aspek-aspek yang mempengaruhi mental atlet adalah: aspek tempramen, aspek kejiwaan, dan sikap pribadi (Agung Nugroho, 2001: 95).

G. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Senja Puspa Rani pada tahun 2010 dengan judul “Tingkat Keterampilan Karate Mahasiswa PJKR Angkatan Tahun 2007/2008 dan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan karate mahasiswa program studi PJKR FIK UNY angkatan tahun 2007/2008 dan 2008/2009. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan tes buatan FORKI. Subjek penelitian ini adalah 19 orang mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2007/2008 dan 12 orang mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan tahun 2008/2009. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil dari penelitian ini adalah untuk mahasiswa angkatan 2007/2008 sebanyak 0 orang (0%) berkategori baik sekali, 7 orang (36,84%) berkategori baik, 7 orang (36,84%) berkategori sedang, 2 orang (10,53%) berkategori buruk, dan 3 orang (15,79%) berkategori buruk sekali, sehingga secara keseluruhan tingkat keterampilan karate mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2008/2009 adalah berkategori sedang. Sedangkan untuk mahasiswa angkatan 2008/2009 sebanyak 0 orang (0%) berkategori baik

sekali, 4 orang (33,33%) berkategori baik, 3 orang (25,00%) berkategori sedang, 5 orang (41,67%) berkategori buruk, dan 0 orang (0%) berkategori buruk sekali, sehingga secara keseluruhan tingkat keterampilan karate mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2008/2009 adalah berkategori buruk.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rian Hanindito Abdullah pada tahun 2014 dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Diponegoro”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Diponegoro Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan tes David Lee dalam Subagyo Irianto (2010: 10). Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Diponegoro Sleman yang berjumlah sebanyak 24 anak. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Diponegoro Sleman yang masuk ke dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori cukup sebanyak 1 siswa dengan persentase 4,15%, kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 8,33%, dan kategori kurang sekali sebanyak 21 siswa dengan persentase 87,5%. Jadi dapat disimpulkan tingkat

keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Diponegoro Sleman adalah kurang sekali.

H. Kerangka Berpikir

Pencak silat adalah salah satu bela diri dengan sebagian materi keilmuannya mengajarkan sistem pertahanan diri. Pada hakikatnya, pertahanan yang diajarkan berupa teknik-teknik bertarung/berkelahi baik tangan kosong maupun dengan senjata.

Teknik-teknik tersebut dibagi menjadi beberapa jenis antara lain hindaran/elakan, bantingan/jatuhan, tangkisan, dan serangan. Dari berbagai teknik tersebut masih dibagi menjadi beberapa jenis lagi. Dalam penelitian ini, difokuskan pada teknik serangan yaitu serangan kaki/tungkai.

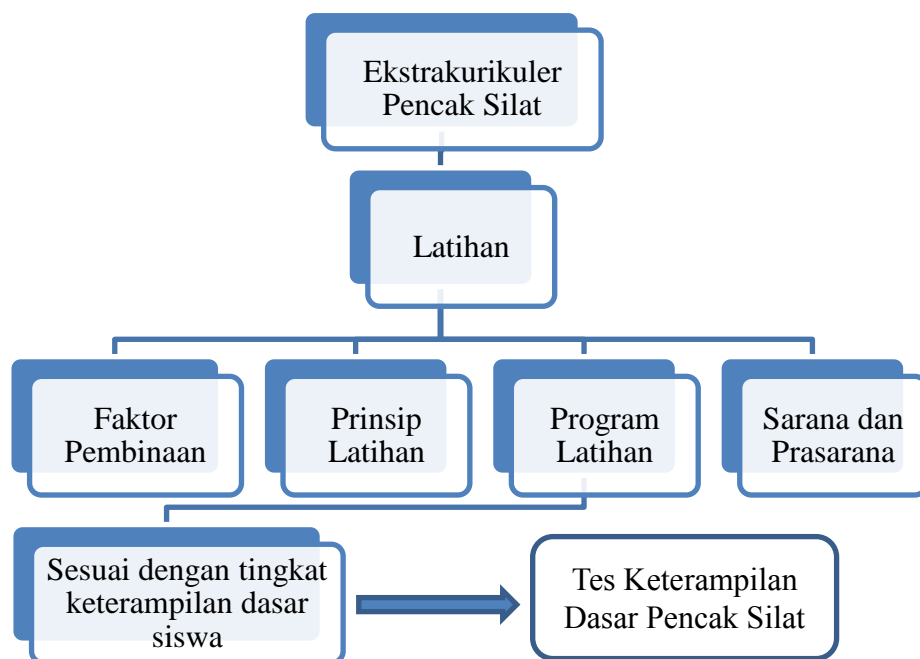
Pada pencak silat sebagai kegiatan ekstrakurikuler, maka prestasi adalah salah satu tujuan utama. Dalam upaya meraih prestasi, khususnya dalam bidang olahraga, latihan adalah satu-satunya jalan yang dapat ditempuh. Maka latihan harus benar-benar terprogram dengan baik demi tercapainya tujuan.

Berbagai hal yang menjadi acuan dalam menyusun program latihan adalah salah satunya harus sesuai dengan kemampuan atau keterampilan siswa atau atlet. Keterampilan siswa ini dapat diketahui dengan sebuah tes keterampilan. Maka sewajarnya pelatih harus memiliki data keterampilan siswanya.

Sedangkan latihan memiliki prinsip-prinsip tertentu yang harus

dijalankan. Salah satunya adalah FIT (*frequency, intensity, time*) atau frekuensi, intensitas, dan waktu. Ketiga prinsip tersebut harus terpenuhi dengan baik sesuai dengan ketentuannya masing.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar pencak silat siswa, sehingga dapat dijadikan dasar acuan dan pertimbangan oleh pelatih dalam memutuskan segala hal tentang prinsip latihan dan penyusunan program latihan, sehingga siswa atau atlet dapat meningkat dan berkembang dengan maksimal.



Gambar 12. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan ciri-ciri tidak adanya hipotesis dan data yang diperoleh akan dipaparkan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui data empirik tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (1998: 91) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik tingkat keterampilan dasar pencak silat dari objek yaitu siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Adapun definisi operasionalnya adalah sebagai berikut:

Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah tingkat keterampilan dasar pencak silat dengan memaparkannya menggunakan data-data dalam bentuk skor atau angka. Keterampilan dasar pencak silat diketahui dengan cara dites dan diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho AM. M. Si. Keterampilan yang dites dan diukur tersebut adalah teknik tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan “T”, dan pukulan.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan yang berjumlah 16 orang siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Agung Sunarno, dkk (2011: 67) instrumen adalah alat pengumpul data. Penelitian ini menggunakan instrumen yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho AM., M. Si. yang berjudul “Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK UNY”.

Sejatinya tes tersebut diperuntukkan bagi mahasiswa. Akan tetapi, dengan pertimbangan subjek penelitian adalah siswa SMK yang memiliki rentang usia yang tidak jauh dan kondisi fisik yang dapat disamakan dengan mahasiswa, maka diambillah tes ini sebagai instrumen dalam pengambilan data.

Meskipun demikian karena subjek penelitian tidak sama dengan subjek yang diperuntukkan dalam instrumen, maka dilakukan uji coba. Instrumen diujicobakan kepada 11 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Tempel pada tanggal 16 September 2016. Hasil uji coba instrumen dapat dilihat di bawah ini.

a. Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012: 348).

Dari pengertian valid menurut Sugiyono di atas dapat ditarik pengertian bahwa validitas adalah derajat ketepatan atau kebenaran dari instrumen yang akan digunakan untuk mengukur. Validitas instrumen pada penelitian telah diketahui melalui metode *face validity*.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketetapan atau keajegan alat ukur tersebut dalam mengukur apa yang diukurnya (Agung Sunarno, dkk, 2011: 95). Reliabilitas instrumen pada penelitian ini ditentukan dengan metode tes *Re-test* dengan mengambil lokasi uji coba di SMK Muhammadiyah 1 Tempel dan dianalisis dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment*.

Tes dilaksanakan oleh masing-masing siswa sebanyak dua kali. Analisis dilakukan pada setiap item tes untuk ditentukan reliabilitasnya. Berikut ini adalah hasil tes uji coba yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Tempel.

Tabel 1. Percobaan 1 Uji Coba Instrumen Penelitian

NO.	NAMA	TEND. LURUS	TEND. SABIT	TEND. "T"	PUKULAN
1.	A	7	10	8	25
2.	B	8	9	9	24
3.	D	8	8	7	27
4.	E	7	9	9	25
5.	F	7	10	9	26
6.	G	7	9	7	25
7.	H	8	10	9	27
8.	I	7	9	9	26
9.	J	9	10	9	24
10.	K	7	9	9	27
11.	L	8	9	9	22

Tabel 2. Percobaan 2 Uji Coba Instrumen Penelitian

NO.	NAMA	TEND. LURUS	TEND. SABIT	TEND. "T"	PUKULAN
1.	A	7	9	9	24
2.	B	8	10	9	24
3.	D	7	9	8	26
4.	E	8	9	9	25
5.	F	7	9	9	26
6.	G	7	10	7	27
7.	H	9	9	9	27
8.	I	7	10	9	24
9.	J	9	10	9	25
10.	K	7	9	8	26
11.	L	9	9	9	23

Berikut ini adalah hasil analisis koefisien reliabilitas untuk masing-masing item tes:

Tabel 3. Koefisien Reliabilitas Item Tes

No.	Tes	Koefisien Reliabilitas
1.	Tendangan Lurus	0.74
2.	Tendangan Sabit	0.52
3.	Tendangan “T”	0.75
4.	Pukulan	0.69

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan dasar pencak silat yang terdiri dari 4 butir tes yaitu:

- a. Keterampilan tendangan lurus dengan samsak yang dalam pelaksanaannya didahului dengan hindaran menyamping ke kiri/kanan, satuan pengukurannya adalah jumlah tendangan lurus dalam waktu 20 detik.
- b. Keterampilan tendangan samping (T) dengan samsak yang dalam pelaksanaannya didahului hindaran menyamping ke kiri/kanan. Satuan pengukurannya adalah jumlah tendangan T dalam waktu 20 detik.
- c. Keterampilan tendangan busur/sabit dengan sasaran samsak yang dalam pelaksanaannya didahului hindaran menyamping ke kiri/kanan.

Satuan pengukuran adalah jumlah tendangan sabit dalam waktu 20 detik.

- d. Keterampilan memukul dengan tangan mengepal dengan sasaran samsak yang dahun pelaksanaannya didahului teknik tendang ke depan sebelum memukul samsak. Satuan pengukuran adalah jumlah pukulan tangan mengepal dalam waktu 20 detik.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase, yaitu pengolahan data seperti yang dikemukakan Sudjana (2001 : 129) dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase

f : frekuensi

N : jumlah responden

Data yang telah terkumpul dianalisis untuk selanjutnya dikategorikan ke dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali dengan mengacu pada nilai TSCORE yang dipaparkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat

No.	Skor T	Tendangan T	Tendangan Lurus	Tendangan Sabit	Pukulan
1.	65	11	12	12	40-41
2.	64	10	-	-	38-39
3.	58-63	-	-	-	37
4.	57	-	-	-	36
5.	56	-	-	-	35
6.	55	-	-	-	34
7.	54	9	-	-	33
8.	52-53	-	-	-	-
9.	51	-	-	-	32
10.	50	-	11	-	30-31
11.	49	-	10	-	28-29
12.	47-48	-	-	-	-
13.	46	-	-	10-11	-
14.	41-45	-	-	-	-
15.	40	-	-	-	26-27
16.	39	-	-	-	23-25
17.	38	-	-	9	-
18.	37	-	9	8	-
19.	36	-	8	-	-
20.	35	7-8	-	-	-
21.	34	-	-	7	22
22.	33	-	-	6	21
23.	32	-	7	-	20
24.	30-31	-	-	-	-
25.	29	6	-	-	-
26.	17-28	-	-	-	-

Setelah empat butir tes selesai dilakukan, maka akan didapatkan hasil perolehan. Hasil dari setiap butir tes dikonversikan ke dalam nilai TSCORE kemudian dijumlahkan dan didapatkan nilai akhir untuk menentukan kategori keterampilan dengan mengacu pada skor baku tes

berikut ini.

Tabel 5. Skor Baku Tes

Skor Baku	Kategori	Nilai
278	Baik Sekali	A
245-277	Baik	B
212-244	Sedang	C
179-211	Kurang	D
178	Kurang Sekali	E

Persentase dari setiap kategori :

- a.
$$\frac{\text{Jumlah responden dengan kategori baik sekali}}{\text{Jumlah seluruh responden}} \times 100\%$$
- b.
$$\frac{\text{Jumlah responden dengan kategori baik}}{\text{Jumlah seluruh responden}} \times 100\%$$
- c.
$$\frac{\text{Jumlah responden dengan kategori sedang}}{\text{Jumlah seluruh responden}} \times 100\%$$
- d.
$$\frac{\text{Jumlah responden dengan kategori kurang}}{\text{Jumlah seluruh responden}} \times 100\%$$
- e.
$$\frac{\text{Jumlah responden dengan kategori kurang sekali}}{\text{Jumlah seluruh responden}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan tepatnya di Jalan Raya Gedongan-Klangon, Ngentak, Sumberagung, Moyudan, Sleman.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan yang berjumlah 16 siswa.

3. Waktu Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini berlangsung pada hari Jumat, 23 September 2016.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat. Variabel penelitian ini adalah tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Kategori tersebut diperoleh dari penjumlahan data seluruh item tes yang sebelumnya telah diubah ke dalam nilai TSCORE. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan tiap item tes, adalah sebagai berikut.

1. Tingkat Keterampilan Tendangan Sabit

Hasil analisis tes keterampilan tendangan sabit yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan diperoleh data tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 6. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai TSCORE yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil Tes Tendangan Sabit

No.	Nama	Perolehan	TSCORE
1	ND	8	37
2	YWS	10	46
3	DNE	10	46
4	FWN	10	46
5	AYL	8	37
6	DCN	9	38
7	RW	8	37
8	CR	7	34
9	DR	9	38
10	IR	8	37
11	NNA	8	37
12	YK	6	33
13	RTR	8	37
14	NRA	6	33
15	RR	9	38
16	EN	8	37

2. Tingkat Keterampilan Tendangan Lurus

Hasil analisis tes keterampilan tendangan lurus yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan diperoleh data tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 7. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai TSCORE yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Hasil Tes Tendangan Lurus

No.	Nama	Perolehan	TSCORE
1	ND	8	36
2	YWS	8	36
3	DNE	9	37
4	FWN	8	36
5	AYL	7	32
6	DCN	8	36
7	RW	9	37
8	CR	7	32
9	DR	9	37
10	IR	10	49
11	NNA	9	37
12	YK	7	32
13	RTR	9	37
14	NRA	8	36
15	RR	9	37
16	EN	8	36

3. Tingkat Keterampilan Tendangan Samping

Berikut ini adalah hasil tes keterampilan tendangan samping yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai TSCORE yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Hasil Tes Keterampilan Tendangan Samping

No.	Nama	Perolehan	TSCORE
1	ND	9	54
2	YWS	9	54
3	DNE	8	35
4	FWN	8	35
5	AYL	7	35
6	DCN	8	35
7	RW	9	54
8	CR	6	29
9	DR	8	35
10	IR	8	35
11	NNA	9	54
12	YK	7	35
13	RTR	7	35
14	NRA	8	35
15	RR	9	54
16	EN	8	35

4. Tingkat Koordinasi Pukulan

Berikut ini adalah hasil analisis tes koordinasi pukulan yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai TSCORE yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Hasil Tes Koordinasi Pukulan

No.	Nama	Perolehan	TSCORE
1	ND	25	39
2	YWS	24	39
3	DNE	26	40
4	FWN	28	49
5	AYL	26	40
6	DCN	30	50
7	RW	30	50
8	CR	28	49
9	DR	28	49
10	IR	24	39
11	NNA	28	49
12	YK	28	49
13	RTR	22	34
14	NRA	30	50
15	RR	38	64
16	EN	41	65

Data hasil dari masing-masing item tes yang telah dikonversikan ke dalam nilai TSCORE dijumlahkan untuk mengetahui kategori tingkat keterampilan siswa. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat

No.	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah	Nilai
1	ND	37	36	54	39	166	E
2	YWS	46	36	54	39	175	E
3	DNE	46	37	35	40	158	E
4	FWN	46	36	35	49	166	E
5	AYL	37	32	35	40	144	E
6	DCN	38	36	35	50	159	E
7	RW	37	37	54	50	178	E
8	CR	34	32	29	49	144	E
9	DR	38	37	35	49	159	E
10	IR	37	49	35	39	160	E
11	NNA	37	37	54	49	177	E
12	YK	33	32	35	49	149	E
13	RTR	37	37	35	34	143	E
14	NRA	33	36	35	50	154	E
15	RR	38	37	54	64	193	D
16	EN	37	36	35	65	173	E

Hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan dalam tabel bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sedang, 1 siswa (6,25%) dalam kategori kurang, dan 15 siswa (93,75%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan termasuk dalam kategori kurang sekali dengan frekuensi terbanyak yaitu 15 siswa (93,75%).

C. Pembahasan

Hasil penelitian seperti yang telah diuraikan di atas bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan secara keseluruhan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sedang, 1 siswa (6,25%) dalam kategori kurang, dan 15 siswa (93,75%) dalam kategori kurang sekali.

Hasil yang diperoleh ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan adalah kurang sekali. Hal ini ditunjukkan oleh keadaan siswa di lapangan. Secara umum siswa masih kurang cepat dalam melakukan gerakan dan sering kurang tepat sasaran. Kurangnya prestasi yang dimiliki membuktikan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat akan mempengaruhi dalam pertandingan. Bila

siswa memiliki keterampilan yang baik, maka akan mudah bagi siswa itu untuk melakukan teknik pencak silat seperti yang dikemukakan oleh Gordon (1994: 55) bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Pelatih

Tugas pelatih adalah menyampaikan materi latihan sesuai dengan kemampuan siswanya serta bertanggung jawab atas seluruh jalannya latihan. Pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip dan faktor-faktor latihan khususnya pencak silat. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknik, 3) faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental. Pelatih, baik dalam menyusun program latihan maupun dalam menyampaikannya, dapat mempengaruhi motivasi siswanya. Maka hendaknya pelatih berusaha agar siswanya tetap termotivasi untuk berlatih.

2. Lingkungan

Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi motivasi dari siswa dalam mengikuti latihan. Lingkungan yang tidak kondusif juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa. Sehingga hasil latihan juga dapat

dipengaruhi oleh lingkungan. Maka hendaknya lingkungan dibuat menjadi menyenangkan karena salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah menyenangkan seperti yang dikemukakan oleh Rohinah M. Noor (2012: 76) bahwa prinsip kegiatan ekstrakurikuler ada 6, salah satunya adalah menyenangkan.

3. Latihan

Proses latihan yang baik hendaknya menyesuaikan pada tujuan latihan tersebut. Dengan memahami tujuan latihan, maka latihan seharusnya terprogram dan tersusun dengan baik. Hal ini akan berdampak pada proses latihan yang berkesinambungan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dikemukakan oleh Yudha M. Saputra (1999: 13) bahwa salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah berkesinambungan. Tidak seperti yang ditemukan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan ini bahwa materi latihan disampaikan secara spontanitas yang akan berpengaruh pada kesinambungan antar sesi latihan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa 1 orang siswa masuk ke dalam kategori kurang (6,25%) dan 15 siswa masuk dalam kategori kurang sekali (93,75%), maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan termasuk dalam kategori kurang sekali.

B. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan semaksimal mungkin, akan tetapi tidak dapat lepas dari keterbatasan peneliti yaitu:

1. Keterbatasan pelaksanaan penelitian dari segi biaya, tenaga, dan waktu yang tersedia.
2. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh objek ketika melakukan tes terutama pada kondisi fisik.

C. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan agar lebih giat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan untuk lebih meningkatkan keterampilan dasar yang telah dimiliki.

2. Bagi pelatih, diharapkan untuk menyusun program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dasar siswa-siswa peserta dan meningkatkan frekuensi latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi sekolah, diharapkan untuk lebih memperhatikan proses latihan siswa, salah satunya dengan memperhatikan kegiatan/bentuk evaluasi ekstrakurikuler pencak silat. Sehingga hasil latihan siswa benar-benar objektif dan otentik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agus Win. 2016. *10 Perguruan Historis Pencak Silat*. Diambil dari http://www.kompasiana.com/aguswin/10-perguruan-historis-pencak-silat_56bd315682afbd7d0ea03c19 (28 Maret 2016).
- Dunnette. (1976). *Ketrampilan Mengaktifkan Siswa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Fekum Ariesbowo. (2008). *Menjadi Pesilat*. Jakarta: Be Champion.
- Gordon. (1994). *Manajemen Sistem Informasi*. Jakarta: TP. Midas Surya Grafindo.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Joko Subroto. (1996). *Pencak Silat Pertahanan Diri*. Solo: CV. Aneka.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ollhoff, Jim. 2008. *Martial Arts Around the Globe*. Edina: ABDO.
- _____. *Pengertian Keterampilan Menurut Para Ahli*. Diambil dari <http://www.duniapelajar.com/2014/07/29/pengertian-keterampilan-menurut-para-ahli/> (23 Maret 2016).
- Richard A. Gilman .(1983). *A Guide to Evaluation Contracting for School Districts in Massachusetts*. Massachusetts: Massachusetts Department of Education.
- Rohinah M. Noor. (2012). *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Sarwono. Pengertian Intensitas. <http://id.wikipedia.org/wiki/Intensitas> (12 Juli 2016).
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. (1989). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.

Tatang M. Amirin. 1986. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: Rajawali.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*.
Jakarta: Depdikbud.

**DATA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN**

No.	Nama	Jenis Kelamin
1	ND	Perempuan
2	YWS	Perempuan
3	DNE	Perempuan
4	FWN	Perempuan
5	AYL	Perempuan
6	DCN	Perempuan
7	RW	Perempuan
8	CR	Perempuan
9	DR	Perempuan
10	IR	Perempuan
11	NNA	Perempuan
12	YK	Perempuan
13	RTR	Perempuan
14	NRA	Perempuan
15	RR	Perempuan
16	EN	Perempuan

DATA HASIL PENELITIAN

No.	Nama	Tes 1		Tes 2		Tes 3		Tes 4		Jumlah		Nilai	Kategori
		Peroleh.	T _{score}	Peroleh.	T _{score}	Peroleh.	T _{score}	Peroleh.	T _{score}	Peroleh.	T _{score}		
1	ND	8	37	8	36	9	54	25	25	50	166	E	Kurang Sekali
2	YWS	10	46	8	36	9	54	24	24	51	175	E	Kurang Sekali
3	DNE	10	46	9	37	8	35	26	26	53	158	E	Kurang Sekali
4	FWN	10	46	8	36	8	35	28	28	54	166	E	Kurang Sekali
5	AYL	8	37	7	32	7	35	26	26	48	144	E	Kurang Sekali
6	DCN	9	38	8	36	8	35	30	30	55	159	E	Kurang Sekali
7	RW	8	37	9	37	9	54	30	30	56	178	E	Kurang Sekali
8	CR	7	34	7	32	6	29	28	28	48	144	E	Kurang Sekali
9	DR	9	38	9	37	8	35	28	28	54	159	E	Kurang Sekali
10	IR	8	37	10	49	8	35	24	24	50	160	E	Kurang Sekali
11	NNA	8	37	9	37	9	54	28	28	54	177	E	Kurang Sekali
12	YK	6	33	7	32	7	35	28	28	48	149	E	Kurang Sekali
13	RTR	8	37	9	37	7	35	22	22	46	143	E	Kurang Sekali
14	NRA	6	33	8	36	8	35	30	30	52	154	E	Kurang Sekali
15	RR	9	38	9	37	9	54	38	38	65	193	D	Kurang
16	EN	8	37	8	36	8	35	41	41	65	173	E	Kurang Sekali

**TES KETERAMPILAN PENCAK SILAT
BAGI MAHASISWA FIK UNY**

Oleh Agung Nugroho

Dosen Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

Kurikulum 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta mewajibkan mata kuliah pencak silat harus diikuti oleh mahasiswa baik Jurusan Pendidikan Olahraga, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, maupun Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Untuk itu perlu alat evaluasi untuk mengukur tes keterampilan pencak silat bagi mahasiswa FIK-UNY. Tes keterampilan ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan mahasiswa dalam melakukan teknik tendangan dan koordinasi pukulan mengepal.

Untuk membuat bentuk tes keterampilan pencak silat, maka perlu mengetahui unsur-unsur teknik penting yang kerap kali dipergunakan dalam pertandingan. Setelah mengamati pada pertandingan pencak silat di Pekan Olahraga Nasional dan Kejuaraan Nasional Pencak Silat, dapat diperoleh *rating* menurut pentingnya teknik-teknik pencak silat seperti pada tabel berikut ini:

Lampiran 3

No.	Keterampilan yang Terlibat	Rating Pentingnya
1.	Teknik Pukulan Mengepal	3
2.	Teknik Tendangan, meliputi:	
	a. Tendangan Samping	3
	b. Tendangan Lurus	3
	c. Tendangan Busur/Sabit	3
	d. Tendangan Belakang	2
	e. Lututan	1
3.	Teknik Jatuhan	
	a. Ungkitan	1
	b. Sapuan	1
	c. Kaitan	1
4.	Teknik Mengunci	0

Keterangan:

*) 3 = tinggi; 2 = sedang; 1 = rendah; 0 = kurang

Berdasarkan analisis keterampilan teknik-teknik penting dalam pencak silat yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditentukan unsur-unsur teknik pokok yang akan diteliti yang tingkat kepentingannya tinggi (3), antara lain: (1) teknik pukulan mengepal, (2) tendangan samping, (3) tendangan lurus, (4) tendangan busur/sabit.

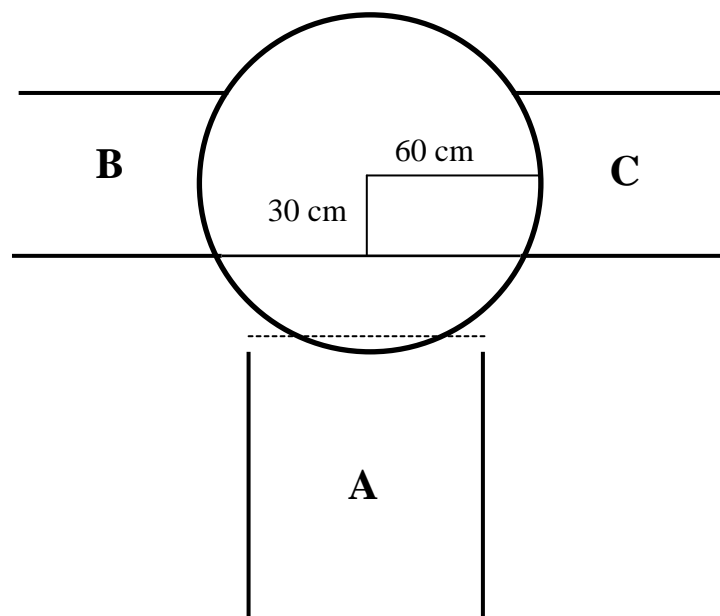
PEDOMAN PELAKSANAAN TES

Urutan pelaksanaan masing-masing item tes adalah sebagai berikut:

1. Tendangan lurus selama 20 detik,
2. Tendangan T selama 20 detik,
3. Tendangan sabit selama 20 detik, dan
4. Koordinasi tendangan disusul pukulan selama 20 detik.

Lampiran 3

Peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam tes ini adalah sansak, *stopwatch*, karet/ban bekas, *body protector*, dan kapur. Adapun gambar perlengkapan dan lapangan adalah sebagai berikut ini:



Lapangan

1. Pelaksanaan Tendangan

Tes pertama adalah tendangan lurus, yaitu pesilat berdiri di petak "A" dengan sikap pasang. Setelah ada aba-aba "siap-yak", pesilat secara cepat melangkah ke petak "B" melakukan tendangan lurus menghadap sansak kemudian kembali ke petak "A" lagi dan melangkah lagi ke petak "C" untuk melakukan tendangan yang sama. Begitu seterusnya dilakukan berulang-

ulang dihitung jumlah tendangan yang masuk selama 20 detik. Setelah melakukan tes pertama, pesilat dipekenankan beistirahat selama 1-2 menit.

Pada tes kedua, pesilat melakukan tendangan T dengan pelaksanaan sama dengan tes pertama. Setelah istirahat 1-2 menit pesilat disuruh melakukan tes ketiga (tendangan sabit). Nilai 1 diberikan pada pesila apabila mereka berhasil menendang sansak dengan benar sesuai dengan urutan tes.

Tendangan yang masuk sasaran (sah) adalah:

- a. Masuk pada daerah sasaran *body protector* atau punggung yang dipasang di sansak.
- b. Tendangan bertenaga dan sesuai dengan tendangan yang sedang diteskan.
- c. Saat menendang sansak kaki berada di dalam petak (A, B, atau C).

2. Pelaksanaan Tes Koordinasi Pukulan

Pesilat berdiri di dalam petak “A” dengan sikap pasang. Setelah ada aba-aba “siap-yak”, secara cepat pesilat melakukan tendangan (bebas) terlebih dahulu ke sansak, selanjutnya kaki melangkah ke depan (masuk lingkaran) untuk melakukan pukulan. Pesilat boleh memukul sebanyak dua kali setelah melakukan tendangan terlebih dahulu dan mundur ke luar lingkaran melakukan tendangan lagi dan diteruskan pukulan. Begitu seterusnya dilakukan selama dua puluh detik dan dihitung jumlahnya. Nilai satu diberikan apabila pesilat berhasil memukul sansak satu kali dengan baik dan benar. Nilai dua diberikan apabila pesilat dapat memukul sansak sebanyak dua kali.

Pukulan yang sah adalah:

- a. Masuk pada sasaran *body protector* atau punggung yang dipasang pada sansak.
- b. Pukulan mengepal bertenaga sebanyak-banyaknya dua kali dalam satu gerak maju.
- c. Saat melakukan tendangan, kaki tidak boleh menginjak garis (petak "A"), namun saat memukul kaki boleh masuk di dalam lingkaran.

Bagaimana cara menghitung skor?

Setelah empat tes dilaksanakan, maka kita mempunyai nilai masing-masing butir tes. Jumlah nilai dari masing-masing butir tes (tendangan lurus, T, sabit, dan koordinasi pukulan) dilihat pada tabel skor T Tes Keterampilan Pencak Silat. Setelah keempat tes ketemu Skor T Tes, maka selanjutnya menjumlah keempat skor butir dan melihat kategori keterampilan pada tabel Skor Baku Tes.

Contoh hasil tes keterampilan pesilat Harmoko adalah sebagai berikut:

1. Tendangan lurus : 10 kali – Skor T Tes = 49
2. Tendangan "T" : 11 kali – Skor T Tes = 65
3. Tendangan Sabit : 12 kali – skor T Tes = 56
4. Koordinasi tendangan pukulan : 40 kali – skor T Tes = 65

Jumlah Skor T ($49+65+56+65$) = 235 (Lihat tabel Skor Baku Tes)

Kategori keterampilan tekni pesilat Harmoko adalah sedang dengan nilai C.

Tabel Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat

No.	Skor T	Tendangan T	Tendangan Lurus	Tendangan Sabit	Pukulan
1.	65	11	12	12	40-41
2.	64	10	-	-	38-39
3.	58-63	-	-	-	37
4.	57	-	-	-	36
5.	56	-	-	-	35
6.	55	-	-	-	34
7.	54	9	-	-	33
8.	52-53	-	-	-	-
9.	51	-	-	-	32
10.	50	-	11	-	30-31
11.	49	-	10	-	28-29
12.	47-48	-	-	-	-
13.	46	-	-	10-11	-
14.	41-45	-	-	-	-
15.	40	-	-	-	26-27
16.	39	-	-	-	23-25
17.	38	-	-	9	-
18.	37	-	9	8	-
19.	36	-	8	-	-
20.	35	7-8	-	-	-
21.	34	-	-	7	22
22.	33	-	-	6	21
23.	32	-	7	-	20
24.	30-31	-	-	-	-
25.	29	6	-	-	-
26.	17-28	-	-	-	-

Tabel Skor Baku Tes

Skor Baku	Kategori	Nilai
278	Baik Sekali	A
245-277	Baik	B
212-244	Sedang	C
179-211	Kurang	D
178	Kurang Sekali	E



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 3285 / 2016

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/3163/2016 Tanggal : 06 September 2016
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ARIJAL HARIS MARTOPO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601244020
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo no. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Ganjuran Caturharjo Sleman
No. Telp / HP : 081327714991
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK MUHAMMADIYAH 2
MOYUDAN**
Lokasi : SMK Muhammadiyah 2 Moyudan Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 06 September 2016 s/d 06 Desember 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

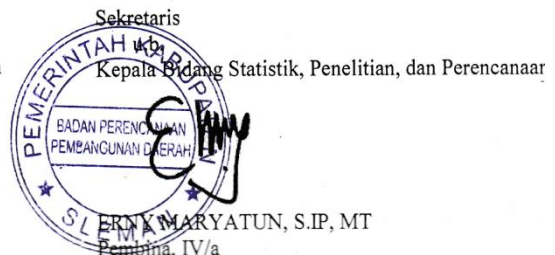
Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 6 September 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Moyudan
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Moyudan
6. Kepala SMK Muh. Moyudan
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 391/UN.34.16/PP/2016. 01 September 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Bupati Sleman**
c.q. **Kepala Kantor Kesatuan Bangsa**
Kab. Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arijal Haris Martopo.
NIM : 12601244020.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2016.
Tempat/Obyek : SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



MUHAMMADIYAH MAJLIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN
BIDANG STUDI KEAHLIAN : BISNIS DAN MANAJEMEN, TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI
KOMPETENSI KEAHLIAN : 1. AKUNTANSI 2. ADMINISTRASI PERKANTORAN
TERAKREDITASI : A (NOMOR :28.2/BAP/TU/X/2011)
3. MULTI MEDIA
TERAKREDITASI : A (NOMOR : 22.01/BAP-SM/TU/X/2015)
Alamat : Ngentak, Sumberagung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta 55563 ☎ (0274) 6497077
Fax (0274) 6497077 E-mail : smk_muh2moyudan@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 251/KET/IV.4/N/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. MUH ZAINURI**
NIP. : 9610726 199003 1 003
Pangkat/Golongan : Guru Madya / IV a
Jabatan : Guru Madya dan Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa

Nama : **ARIJAL HARIS MARTOPO**
No. Mahasiswa/NIM : 12601244020
Program Studi/Tingkat : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi - S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan Sleman Yogyakarta selama 2 bulan, pada bulan Agustus s/d. September dengan Judul :

**“TINGKAT KETRAMPILAN DASAR PENCAK SILAT SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Moyudan, 11 Oktober 2016
KEPALA SEKOLAH



[Signature]
Drs. MUH ZAINURI
NIP. 19610726 199003 1 003

Lampiran Surat Keputusan
Nomor : 002/032.A/2016
Tentang : Penetapan Satgas Ekstrakurikuler Tahun 2016/2017

SATGAS DAN INSTRUKTUR EKSTRAKURIKULER
TAHUN PELAJARAN 2016/2017
SMK MUHAMMADIYAH 2 MOYUDAN

Penanggung Jawab	: Drs. Muh Zainuri
Koordinator	: Ida Kristiani, SPd
Sekretaris	: Hymawan Jati Susanto, SPd
Bendahara	: Suyarti
Tim Instruktur	:
1. Hizbul Wathan	: Ahmad Haidar, S.Sos.I Lutfi Rahman
2. Tapak Suci	: Kuat
3. English Study Club	: Happy Ngesty Utami, SPd
4. Qiro'ah	: Ngadimun
5. Vocal/music	: Sopri
6. Basket	: Cahyo
7. Bola Volley	: Hymawan Jati Susanto, SPd
8. Membaca Alqur'an	: Nur Wahyuni, SHI Ahmad Haidar, S.Sos.I Surahman
9. Qiroah	: Ngadimun
10. Tonti	: Hymawan Jati Susanto, SPd


Moyudan, 18 Juli 2016

Kepala Sekolah



Drs. Muh Zainuri

NIP.19610726 199003 1 003



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 1291 / SW - 16 / III / 2016
 Number

No. Order : 009868
 Diterima tgl : 2 Maret 2016

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 1 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Q & Q

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Revina Clarinda Devi
Alamat <i>Address</i>	: Gayamprit Perum Banyu Anyar Klaten

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability


Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 2 Maret 2016

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 4 Maret 2016
 Pdt. Kepala Balai

Masitoh, SE, M.Si
 NIP. 195912101984011003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Revina Clarinda Devi
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007

SURAT IJIN MENGGUNAKAN INSTRUMEN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Drs. Agung Nugroho AM., M. Si.

Jabatan : Dosen

NIP : 19610908 198811 1 001

Telah memberikan ijin kepada:

Nama : Arijal Haris Martopo

Jabatan : Mahasiswa

NIM : 12601244020

Untuk menggunakan dan mengujicobakan “Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK UNY” kepada siswa SMK sebagai instrumen penelitian skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan”.

Yogyakarta, Oktober 2016

Dosen,

Mahasiswa Pemohon,

Drs. Agung Nugroho AM., M. Si.
NIP. 19610908 198811 1 001

Arijal Haris Martopo
NIM. 12601244020

DATA OBSERVASI

A. Latihan	
Jenis ekstrakurikuler	Olahraga (pencak silat)
Jumlah pelatih	3 orang
Jadwal latihan	Setiap hari Jum'at
Lama latihan persesi	90 menit
Program latihan	Tidak ada/belum ada
Tahun dimulainya	2002-2003
B. Sarana dan Prasarana	
Body protector	Ada (satu pasang)
Punching box	Ada (satu buah)
Sansak	Tidak ada
Matras	Tidak Ada
D. Data Siswa	
Jumlah siswa (saat observasi)	16 siswa
Tingkat keterampilan siswa	Belum diketahui
Event yang pernah diikuti	O2SN, kejuaraan daerah, POPDA
Prestasi	Beberapa kali juara 3 POPDA

DOKUMENTASI



TES KETERAMPILAN MEMUKUL



TES KETERAMPILAN TENDANGAN "T"



TES KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS



PROSES PEMBUATAN LAPANGAN