

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Nanda Restu Priyambodo
NIM 18601244036

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 4 PURWOKERTO

Disusun Oleh:

Nanda Restu Priyambodo

NIM. 18601244036

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 15 Juli 2022

Mengetahui,

a.n. Koordinator Program Studi

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.

NIP. 197702182008011002

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197310062001122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Restu Priyambodo

NIM : 18601244036

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Peserta Didik
Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4
Purwokerto

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 25 Juli 2022

Yang menyatakan,



Nanda Restu Priyambodo

NIM. 18601244036

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA NEGERI 4 PURWOKERTO

Disusun Oleh:

Nanda Restu Priyambodo

NIM. 18601244036

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 3 Agustus 2022

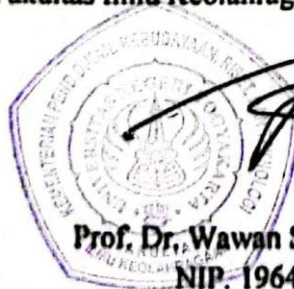
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Mukhtiani, M.Pd./ Ketua Penguji/Pembimbing		8/8/22
Indah Prasetyawati Tri P. S., M.Or./ Sekretaris		8/8-22 8
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd./ Penguji		8/8-22

Yogyakarta, Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Tidak ada usaha yang sia-sia, semua dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan pengalaman. (penulis)

Berlakulah dengan sungguh-sungguh dan tulus. (penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga saya banyak diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Tri Agustinah dan Bapak Supriyanto yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan nasihat, serta tak kenal lelah mendoakan saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Adik saya, Dimas Aji Priyambodo yang telah turut serta memberikan bantuan dan dukungannya.

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

Oleh:
Nanda Restu Priyambodo
NIM. 18601244036

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto yang berjumlah 34 peserta didik. Sampel yang dijadikan subjek penelitian adalah 15 peserta didik yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu dengan menggunakan instrumen yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto menunjukkan bahwa 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, 2 peserta didik (13,33%) dalam kategori sedang, 5 peserta didik (33,33%) dalam kategori kurang, dan 8 peserta didik (53,33%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: keterampilan, pencak silat, peserta didik, ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Peserta Didik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto” sesuai dengan harapan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi ini dapat terwujud dengan baik tentunya atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran, dan arahan kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Alm. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Jurusan POR dan Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd., M.Or., selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi selama proses perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas selama proses perkuliahan berlangsung.

6. Kepala Sekolah serta Bapak dan Ibu Guru di SMA Negeri 4 Purwokerto yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
7. Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto yang telah mengizinkan dan membantu dalam proses melakukan pengambilan data penelitian, serta peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY 2018, khususnya kelas PJKR E 2018 yang selalu bekerja sama dan menemani selama proses perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu atas saran, dukungan, dan bantuannya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk saran dan masukan yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga penulisan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khalayak umum, atau pihak-pihak lainnya yang membutuhkan.

Yogyakarta, 19 Juli 2022
Penulis,

Nanda Restu Priyambodo
NIM. 18601244036

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Keterampilan.....	12
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	16
3. Hakikat Pencak Silat.....	24
4. Teknik Dasar Pencak Silat.....	27
5. Faktor-Faktor Pembinaan Dalam Kepelatihan Pencak Silat	35
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44

C. Populasi Penelitian	44
D. Sampel Penelitian	45
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
H. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	67
A. Simpulan	67
B. Implikasi	67
C. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat.....	52
Tabel 2. Skor Baku Tes.....	53
Tabel 3. Hasil Tes Tendangan Lurus	56
Tabel 4. Hasil Tes Tendangan Samping	57
Tabel 5. Hasil Tes Tendangan Sabit	58
Tabel 6. Hasil Tes Koordinasi Pukulan	59
Tabel 7. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat	60
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 2. Lapangan Tendangan	49
Gambar 3. Lapangan Koordinasi Pukulan	49
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat...	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir	74
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Sekolah	76
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	77
Lampiran 5. Tabel T Tes Keterampilan dan Skor Baku Tes.....	78
Lampiran 6. Formulir Pelaksanaan Tes Keterampilan.....	79
Lampiran 7. Hasil Tes Keterampilan	80
Lampiran 8. Rekap Data Hasil Tes Keterampilan	84
Lampiran 9. Dokumentasi	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu hal yang fundamental dalam mendukung dan menunjang tercapainya tujuan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, sehingga dapat berdampak pada kemajuan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”. Sesuai dengan pengertian diatas bahwa pendidikan tentunya juga menjadi salah satu kunci penentu terhadap keberhasilan seseorang. Tanpa adanya pendidikan, maka kehidupan seseorang tidak akan berjalan dengan seimbang. Untuk itu salah satu upaya demi tercapainya kemajuan bangsa perlu adanya peningkatan kualitas maupun mutu pendidikan baik pada pendidikan formal, nonformal, dan informal.

Secara spesifik mengenai pendidikan formal, jalur pendidikan ini meliputi kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler (Wibowo & Andriyani, 2015: 1). Kegiatan intrakurikuler di sini berarti kegiatan belajar dan mengajar yang dilakukan ketika jam sekolah berlangsung, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler meliputi kegiatan di luar jam pelajaran. Dalam upaya

meningkatkan mutu pendidikan, baik kegiatan intrakurikuler maupun kegiatan ekstrakurikuler harus berjalan dengan seimbang. Apabila suatu satuan pendidikan hanya mengedepankan kegiatan intrakurikuler saja disamping kegiatan ekstrakurikuler, maka tujuan pendidikan nasional dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik juga tidak bisa dicapai secara maksimal.

Kegiatan ekstrakurikuler tidak kalah pentingnya dengan kegiatan intrakurikuler. Bahkan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler setiap peserta didik memiliki kesempatan yang bagus guna mengembangkan bakat keterampilannya disamping mempelajari mata pelajaran pada umumnya yang ada dalam kurikulum nasional. Dalam hal ini seperti yang dijelaskan Direktorat Pembinaan SMA (2010: 76), bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran, baik dilaksanakan di sekolah maupun luar sekolah dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Oleh karena itu, dengan adanya berbagai macam jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, maka jalan untuk mengembangkan setiap keterampilan sesuai dengan bakat dan minat peserta didik akan terbuka dengan lebar.

Kegiatan ekstrakurikuler ini diarahkan pada pembinaan dan peningkatan keterampilan, bakat, dan minat peserta didiknya. Dalam kaitanya

dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini juga perlu didukung oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, kecakapan pembimbing maupun pelatih ekstrakurikuler, kegiatan atau latihan ekstrakurikuler yang terprogram dengan baik, hingga kemampuan atau keterampilan yang baik dari setiap peserta didiknya. Menurut Wibowo & Andriyani (2015: 2), “Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah.” Berdasarkan pendapat tersebut, pihak sekolah tentu juga perlu untuk memperhatikan dan memprogram setiap kegiatan ekstrakurikuler dengan baik serta memberikan dukungan penuh dalam upaya mengembangkan potensi yang ada pada setiap peserta didiknya. Maka dari itu, kaitannya dengan olahraga, tentu kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan dapat melahirkan atlet-atlet yang berprestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMA Negeri 4 Purwokerto bermacam-macam. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut digunakan sebagai wadah untuk menampung dan mengembangkan bakat serta keterampilan para peserta didiknya. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada meliputi kegiatan ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Ekstrakurikuler wajib berupa ekstrakurikuler pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan meliputi ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Ekstrakurikuler olahraga meliputi basket, futsal, voli, badminton, judo, tenis meja, dan pencak silat.

Ekstrakurikuler non-olahraga meliputi Palang Merah Remaja (PMR), Karya Ilmiah Remaja (KIR), Paskibra, kerohanian, Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), karawitan, seni tari, seni musik, paduan suara, dan sinematografi.

Olahraga beladiri pencak silat adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang hampir semua sekolah menengah mengadakannya. Terlebih beladiri pencak silat merupakan salah satu warisan budaya asli Indonesia yang perlu untuk dilestarikan dan dijaga. Sejalan dengan pendapat Kriswanto (2015: 13), bahwa “Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan.” Berdasarkan pendapat demikian, maka dengan adanya ekstrakurikuler beladiri pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto secara tidak langsung juga dapat dijadikan sebagai wadah peserta didiknya untuk dapat ikut serta melestarikan salah satu budaya asli bangsa Indonesia yaitu beladiri pencak silat.

Ekstrakurikuler beladiri pencak silat yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Purwokerto ini juga merupakan salah satu wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan, bakat, dan potensi yang ada dalam dirinya. Peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini dibimbing untuk dapat menambah dan mengembangkan keterampilannya dengan harapan agar dapat memperoleh prestasi dalam hal non-akademik baik di tingkat lokal maupun hingga Internasional. Berbagai *event* kejuaraan

pencak silat yang ada merupakan sarana yang tepat bagi peserta didik untuk mencapai prestasi. Dengan begitu, bahwa setiap peserta didik dapat memiliki kesempatan yang baik untuk dapat mengasah dan mengukur keterampilannya dalam upaya mencapai prestasi mewakili sekolah, dan salah satu upayanya yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat.

Pada kurun waktu lima tahun terakhir, prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto terbilang cukup memuaskan. Di wilayah Kabupaten Banyumas, sejak tahun 2017 hingga 2019 awal, masih terdapat beberapa pesilat perwakilan SMA Negeri 4 Purwokerto yang mampu bersaing dan berprestasi hingga pada babak semifinal dan final pada POPDA, yaitu setidaknya empat hingga lima orang yang dapat medali. Begitu pula dalam kurun waktu yang sama bahwa beberapa pesilat SMA Negeri 4 Purwokerto pada kejuaraan internal pencak silat Merpati Putih Banyumas juga dapat bersaing setidaknya terdapat dua orang yang dapat mencapai final. Bahkan pada tahun 2019 terdapat tiga peserta didik dari SMA Negeri 4 Purwokerto yang mampu bersaing mewakili Perguruan Merpati Putih Cabang Banyumas di kejuaraan pencak silat tanding Sumedang Larang *Open Championship* (SLOC) tingkat Asia dan ketiganya mendapatkan medali yaitu 2 perak dan 1 perunggu. Namun yang menjadi permasalahan adalah pada tahun berikutnya prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini dibuktikan setelah masa darurat Covid-19 bahwa pada kejuaraan POPDA bulan Mei 2022 tidak ada perolehan medali satupun yang berhasil didapatkan dari beberapa kelas yang diikuti.

Mengetahui hasil prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto tersebut, diketahui bahwa pada saat latihan sebelum adanya pandemi Covid-19, baik latihan fisik, teknik, taktik, dan mental masih terprogram cukup baik karena tidak adanya halangan pada waktu pelatihan. Sedangkan pada masa pandemi Covid-19 latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto menjadi tidak teratur karena adanya PPKM sehingga kurang maksimal. Kurang maksimalnya prestasi yang diperoleh ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto ini juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari sarana dan prasarana yang ada sebagai penunjang kegiatan ekstrakurikuler, kemampuan guru atau pelatih, program latihan, keterampilan setiap peserta didik, atau faktor yang lainnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto cukup memadai meski beberapa ada yang sudah dalam kondisi kurang baik. Sarana dan prasarana yang ada diantaranya: beberapa lembar matras, *punchbox*, *sandsack*, *bodyprotector*, toya, dan golok. Kemudian untuk kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto ini dahulu dilaksanakan dua kali seminggu untuk jadwal latihan reguler, yaitu pada hari Kamis sepulang sekolah dan Sabtu sore. Lalu, bila akan ada kejuaraan maka akan menambah dua hingga tiga kali latihan tambahan. Namun setelah terjadinya penyebaran virus pandemi Covid-19, jadwal latihan menjadi tidak tentu dan bahkan frekuensi latihan dilakukan hanya satu kali dalam seminggu. Sedangkan frekuensi latihan yang ideal menurut Nugroho (2001: 70) adalah

2—3 kali seminggu. Dengan begitu bahwa untuk saat ini frekuensi latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto masih kurang.

Pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto berjumlah satu orang dan didatangkan dari luar sekolah, sehingga akan menjadi kendala ketika adanya kesibukan pelatih yang bertabrakan dengan jadwal latihan. Ketika latihan, sering kali juga hanya mengandalkan senior di dalam kelompok latihan meski belum diketahui kompetensinya dalam melatih, sehingga berakibat pada latihan yang kurang terstruktur serta tidak terprogram dengan baik. Pada akhirnya materi latihan lebih sering hanya mengulang materi-materi sebelumnya saja tanpa adanya model baru dalam latihan. Padahal seharusnya prinsip bervariasi dalam proses latihan juga perlu untuk diperhatikan. Seperti yang dijelaskan oleh Hariono (2006: 13) bahwa “Latihan yang dilakukan secara monoton akan menimbulkan kejenuhan pada pesilat, sehingga dapat mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun psikis.” Oleh sebab latihan yang kurang bervariasi tersebut, maka peserta didik menjadi cepat bosan sehingga beberapa peserta didik menjadi jarang berangkat untuk latihan dan jumlah peserta latihan menjadi sedikit dari biasanya. Maka dari itu, penting bagi pelatih untuk membuat program latihan agar dapat digunakan sebagai pedoman supaya latihan lebih terstruktur.

Dalam proses melatih ataupun mengajar terkait dengan pembuatan program latihan, idealnya apabila seorang pelatih mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik terlebih dahulu agar dapat menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing

peserta didiknya. Akan tetapi, untuk saat ini pelatih masih belum mengetahui data tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat dari masing-masing peserta didiknya karena jarang melakukan evaluasi. Pada akhirnya, pelatih tidak dapat menyusun program latihan dengan baik sehingga ketika proses pelatihan materinya diberikan secara spontanitas saja. Padahal setiap peserta didik memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda. Oleh karena itu, perlu untuk menyesuaikan materi latihannya dengan keadaan masing-masing peserta didik. Dengan latihan yang terprogram dan terstruktur tersebut maka harapannya dapat meningkatkan keterampilan setiap peserta didik dalam upaya untuk meningkatkan prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

Berdasarkan latar belakang masalah tadi, maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian secara mendalam mengenai “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Peserta Didik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto”. Penelitian tersebut juga sebagai upaya untuk mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto mengalami penurunan yang signifikan.

2. Frekuensi latihan ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masih kurang.
3. Jumlah peserta didik peserta ekstrakurikuler ketika latihan sering kali lebih sedikit dari biasanya.
4. Pemberian materi latihan dilakukan secara spontan dan kurang bervariasi.
5. Tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masih belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah dan keterbatasan peneliti, maka peneliti perlu membatasi permasalahan yang ada dalam penelitian agar permasalahan tidak terlalu luas, dengan tujuan supaya penelitian lebih terarah. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan, yaitu “Seberapa baik tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran dan sebagai sumber ilmu pengetahuan mengenai tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademis bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas masalah yang berkaitan tentang tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat.
 - c. Menambah wawasan bagi guru/pelatih ekstrakurikuler pencak silat mengenai pentingnya mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didiknya sebelum membuat program latihan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Sekolah
 - 1) Penelitian diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga pencak silat.

- 2) Dapat digunakan sebagai acuan pembina atau pelatih ekstrakurikuler pencak silat dalam membuat program latihan untuk menyesuaikan dengan karakteristik setiap peserta didiknya.
 - 3) Penelitian diharapkan dapat digunakan untuk memperbaiki proses pembinaan peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat di sekolah.
- b. Bagi Peserta Didik
- 1) Dengan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik, diharapkan dapat menjadi pengingat bagi peserta didik untuk tetap menjaga dan mengembangkan keterampilan pencak silatnya.
 - 2) Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan semangat peserta didik untuk terus berlatih olahraga beladiri pencak silat.
- c. Bagi Peneliti
- 1) Dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti ketika menempuh bangku perkuliahan.
 - 2) Dengan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Menurut Amirullah (2003:17), istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Seperti pendapat Lutan (2000: 94) bahwa, keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indikator dan tingkat keterampilan. Sedangkan menurut Singer (Ma'mun dan Saputra, 2000: 61), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Menurut Gagne (Ma'mun & Saputra, 2000), keterampilan gerak yaitu gerakan berorientasi yang diwakili oleh koordinasi respons terhadap tanda tertentu. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas dan koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Dalam penjelasan yang lebih sederhana, menurut Gordon (1994: 55) bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Widiastuti & Muktiani (2010: 49) bahwa keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat.

Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan tepat secara efektif dan efisien. Dalam hal ini keterampilan dasar merupakan kemampuan untuk melakukan suatu tugas yang sederhana dengan mudah. Sehubungan dengan variabel penelitian ini yaitu keterampilan teknik dasar pencak silat, maka keterampilan teknik dasar pencak silat merupakan kemampuan untuk melakukan teknik-teknik standar yang termasuk dalam keterampilan dasar pencak silat dengan mudah, tepat, dan efisien.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor keterampilan tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu: (1) faktor proses belajar; (2) faktor pribadi; (3) faktor situasional (Ma'mun & Saputra, 2000: 70).

1) Faktor Proses Belajar

Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 70), dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasar nilai manfaatnya. Jadi berdasar pendapat demikian, maka dapat disimpulkan bahwa proses belajar yang baik adalah yang sesuai dengan tahapan-tahapan belajar dan kaitannya dengan penelitian ini berarti adalah sesuai dengan tahapan latihan.

2) Faktor Pribadi

Menurut Ma'mun & Saputra, (2000: 71), setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Faktor-faktor pribadi yang mempengaruhi keterampilan yaitu ketajaman indra, persepsi, intelegensi, ukuran fisik, pengalaman masa lalu, kesanggupan, emosi, motivasi, sikap, jenis kelamin, dan usia. Dengan adanya perbedaan tersebut maka peserta didik yang mempelajari gerak ditentukan oleh kemampuan dan bakat orang yang bersangkutan. Dengan demikian, ini semua membuktikan bahwa faktor pribadi yang mempengaruhi penguasaan keterampilan. (Ma'mun & Saputra, 2000: 72).

Jadi berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda yang memiliki perbedaan di setiap sisi mulai dari fisik, mental emosional, intelegensi, maupun kemampuan yang lainnya. Jadi bila seseorang yang memiliki fisik, mental emosional, intelegensi yang baik, maka akan semakin mudah dalam menguasai keterampilan tertentu.

3) Faktor Situasional

Sejatinya faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk ke dalam faktor situasional yaitu

adalah tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan.

Jadi berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor situasional dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah keadaan suatu lingkungan dalam latihan yaitu termasuk tipe latihan yang diberikan pelatih, sarana prasarana yang digunakan ketika latihan, dan kondisi sekitar pada saat proses latihan dilangsungkan.

Menurut Hottinger (Amirullah, 2003:18), keterampilan gerak dapat dibagi dua, yaitu (1) keterampilan *phylogenetic*, adalah keterampilan yang dibawa sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut; dan (2) keterampilan *ontogenetic*, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Berdasarkan beberapa pendapat tadi, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor pribadi, faktor bawaan, faktor proses latihan, dan faktor lingkungan. Jadi apabila seseorang memiliki intelegensi, motivasi, mental emosional yang baik dengan didukung proses latihan yang sesuai dengan tahapannya dan dalam situasi yang kondusif, maka akan dengan sangat mudah untuk menguasai suatu keterampilan tertentu.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Seperti yang dijelaskan dalam Permendikbud RI No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, bahwa “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.” Sedangkan menurut Depdikas dalam Hastuti (2008: 46), “kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa”. Dengan begitu, kegiatan ekstrakurikuler ini dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik di sekolah.

Ekstrakurikuler di setiap jenjang pendidikan ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan bakat dan minatnya. Sejalan dengan pendapat Aqib & Sujak (2011: 68) yang menyampaikan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang dilakukan untuk membantu perkembangan peserta

didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat serta minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan dan atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Adapun definisi menurut Prasetyo (2010: 65), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Sedangkan menurut 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 peserta didik, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diakomodir oleh sekolah dan dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan baik di sekolah maupun luar sekolah, yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik serta sebagai wadah peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi dan keterampilannya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menyebutkan bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler sekolah bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal guna mendukung pencapaian pendidikan nasional. 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. Pasal 1 Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, menyebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan yaitu:

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas;
- 2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan;

- 3) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat;
- 4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

Berdasarkan beberapa penjelasan tadi, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik agar menjadi lebih optimal sehingga dapat menjadi seseorang yang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan dengan tetap berakhlak mulia. Peserta didik akan menjadi pribadi yang mandiri dan siap dalam menghadapi berbagai tantangan. Kemudian kaitannya dengan olahraga, maka tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai wadah untuk menampung peserta didik untuk mengembangkan keterampilannya dalam upaya untuk memperoleh suatu prestasi.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga pada satuan pendidikan memiliki fungsi dan peran yang penting dalam mendidik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memiliki fungsi pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum). Fungsi kegiatan ekstrakurikuler dijabarkan sebagai berikut.

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi dalam pengembangan kemampuan dan perkembangan peserta didik sesuai dengan potensi, minat, dan bakatnya. Dengan mengikuti ekstrakurikuler, peserta didik dapat memiliki kesempatan dalam upaya mengembangkan karakter jati dirinya sehingga kreativitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan dengan positif. Dengan begitu, maka ekstrakurikuler olahraga ini dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler juga berfungsi dalam pengembangan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial. Apalagi dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler tentu akan membentuk komunitas-komunitas bagi para pesertanya. Maka, interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.

3) Rekreatif

Meskipun secara umum tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah prestasi, tetapi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif. Kegiatan dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan rileks sehingga

tidak menutup kemungkinan dapat digunakan peserta didik untuk membuang rasa jenuh.

4) Pengembangan Karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi untuk persiapan karier, terutama pada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi atlet profesional. Pengakuan publik terhadap atlet yang berprestasi ini membuat atlet lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan. Apalagi banyak profesi yang mensyaratkan memiliki tubuh yang sehat dan memiliki kemampuan motorik yang baik, misalnya TNI dan POLRI. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membantu peserta didik untuk menuju ke arah tersebut.

Menurut Saputra (1999:13) bahwa kegunaan fungsional dalam mengembangkan program kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut.

- 1) Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab.
- 2) Menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya.
- 3) Menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonom, agamawan, seniman, dan sebagainya.

Jadi berdasarkan pendapat-pendapat tadi, dapat disimpulkan bahwa fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah mengembangkan dan membentuk karakter jati diri peserta didik ke arah yang lebih positif, menemukan serta mengembangkan minat dan

bakat peserta didik, hingga mempersiapkan dan mengarahkan peserta didik pada suatu spesialisasi dalam upaya pengembangan karir di masa yang akan datang.

d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013, menjelaskan prinsip-prinsip kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut.

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut.

1. Bersifat individual, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing.
2. Bersifat pilihan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan minat dan diikuti oleh peserta didik secara sukarela.
3. Keterlibatan aktif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing.
4. Menyenangkan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik.
5. Membangun etos kerja, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan prinsip membangun semangat peserta didik untuk berusaha dan bekerja dengan baik dan giat.
6. Kemanfaatan sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan tidak melupakan kepentingan masyarakat. (Permendikbud RI No. 81A tahun 2013).

Menurut Saputra (1999: 13), menyatakan ada lima prinsip pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai berikut:

1) 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.

2) Prinsip Efektivitas dan Efisiensi

a) Prinsip Efektivitas, yaitu berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat dilaksanakan.

b) Prinsip Efisiensi, Efisien merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang.

3) Prinsip Kesenambungan

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

4) 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.

5) Prinsip Berorientasi Pada Tujuan

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

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah dilaksanakan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat masing-masing peserta didiknya dan membentuk karakter peserta didik yang baik dalam suasana yang menyenangkan tanpa melupakan kepentingan masyarakat. Ekstrakurikuler bersifat individu dan pilihan sehingga peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara sukarela sesuai dengan pilihannya masing-masing.

3. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu kebudayaan asli bangsa Indonesia yang telah diwariskan oleh nenek moyang bangsa. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Kriswanto (2015:13) bahwa, “pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan”. Pendapat tersebut sejalan dengan Siswantoyo (2008:19) yang mengatakan bahwa, “pencak silat merupakan hasil budidaya masyarakat rumpun melayu yang diilhami oleh keadaan alam, lingkungan, model, dan perilaku kehidupan dan lainnya”.

Pencak silat merupakan sebuah budaya dan tradisi yang diwariskan secara turun-temurun oleh nenek moyang. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat (Nugroho, 2001: 4). Pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan/alam sekitarnya untuk mencapai kekelarasan hidup guna peningkatan dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Iskandar, dkk. 1992: 11). Menurut Nugroho (2004: 15), pencak silat merupakan sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yaitu nilai etis, teknik, estetis dan atletis.

Pencak silat pada hakikatnya merupakan suatu sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur (Kriswanto, 2015: 19). Pencak silat tidak hanya meliputi unsur bela diri saja tetapi meliputi aspek-aspek lain. Menurut Kriswanto (2015: 20) terdapat 4 aspek dalam pencak silat, yaitu:

a. Aspek Mental Spiritual

Sebagai aspek mental spiritual, pencak silat lebih banyak memfokuskan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Dalam hal ini pencak silat juga sebagai sarana untuk mengamalkan nilai, adat istiadat, dan etika dalam lingkup pendekar.

b. Aspek Seni

Aspek seni pada pencak silat yaitu wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik dititikberatkan pada keselarasan, keseimbangan, dan keserasian antara raga, rasa, dan irama.

c. Aspek Bela Diri

Aspek bela diri pencak silat cenderung menitikberatkan pada unsur kemampuan teknis beladiri pencak silat. Aspek ini bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri dari segala ancaman dan mara bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

d. Aspek Olahraga

Aspek olahraga yaitu sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani dan berprestasi di bidang olahraga. Pencak silat sebagai sarana menjaga kebugaran jasmani sangat penting karena kualitas kebugaran jasmani seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladirinya dalam upaya mencapai suatu prestasi.

Berdasarkan beberapa pengertian tadi, dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan olahraga beladiri yang diturunkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dengan keindahan gerak anggota tubuh untuk mempertahankan diri terhadap suatu lingkungan dan alam sekitar dengan tanpa menghilangkan nilai luhur bangsa Indonesia. Pencak silat tidak hanya meliputi unsur beladiri saja melainkan meliputi aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga.

4. Teknik Dasar Pencak Silat

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari pengamatan terhadap lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitar, misalnya dari mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyana, 2013: 111). Pada saat itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, lalu pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri (Lubis, 2004: 1). Beberapa teknik dasar pencak silat diantaranya, yaitu:

a. Kuda-kuda

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. (Lubis, 2004: 8). Menurut Mulyana (2013: 113), kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela. Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang (sikap standar), teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Macam teknik kuda-kuda diantaranya adalah kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, dan kuda-kuda silang (Kriswanto, 2015: 43-46).

Berdasarkan beberapa pendapat tadi, maka dapat disimpulkan bahwa kuda-kuda merupakan sikap kaki yang digunakan untuk menumpu setiap kali melakukan berbagai gerakan dengan tujuan agar tubuh kokoh dan tidak mudah jatuh.

b. Pola langkah

Menurut Lubis (2004: 14) bahwa, “Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan”. Langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dan sangat penting dalam permainan pencak silat karena berfungsi sebagai dasar tumpuan untuk berdiri kuat, dasar untuk pembelaan dan serangan, dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan (taktik) (Kriswanto (2015: 56). Sedangkan menurut Mulyana (2013: 116), 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 bela.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa langkah merupakan suatu gerak berpindah kaki secara terpola sebagai tumpuan ketika melakukan serangan maupun bela disertai dengan kewaspadaan terhadap gerak-gerik musuh.

c. Sikap Pasang

Sikap pasang atau pasangan adalah sikap standar atau sikap permulaan untuk menghadapi lawan, yang bisa berpola menyerang atau menyambut (Subroto, 1996: 13). Hal ini seperti yang disampaikan oleh Lubis (2004: 10) bahwa, “sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut”. Menurut Kriswanto (2015: 37), “sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau bela”. Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyana, 2013: 114).

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap pasang adalah sikap awal atau sikap siap tubuh dalam menghadapi lawan dengan sikap waspada terhadap gerakan lawan.

d. Bela

Pembelaan adalah upaya mempertahankan diri dari serangan lawan. Pada dasarnya membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Kriswanto, 2015: 77). Bela adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan cara tangkisan atau hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik bela untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan

serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). (Lubis, 2004: 18) Sedangkan menurut Mulyana (2013: 123), hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan.

Berdasar pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa belaun adalah suatu usaha atau upaya untuk menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari atau menangkis serangan lawan dalam upaya mempertahankan diri.

e. Serangan

Menurut Amjad & Mega (2016: 14), bahwa dalam pencak silat, seluruh tubuh mulai dari ujung kaki hingga kepala dapat digunakan untuk menyerang. Sedangkan menurut Lubis (2004: 22), “serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki”. Serangan merupakan teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaun yang dilakukan secara taktis (Mulyana, 2013: 118). Beberapa jenis serangan tangan yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sengkol, pukulan lingkaran, tebasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, jejag, gajul, T/samping, sabit,

celorong, belakang, dsb.), sapuan, dengkulan, dan guntingan. (Lubis, 2004: 22-32).

Berdasarkan pengertian tadi dapat disimpulkan bahwa serangan adalah teknik untuk mematikan pergerakan lawan dengan tangan maupun tungkai dan kaki agar lawan tidak dapat melakukan serangan balasan atau membela dirinya.

f. Tangkapan

Menurut Lubis (2004: 33), “Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain”. Tangkapan adalah bela dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. (Kriswanto, 2015: 96).

Berdasar pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tangkapan adalah suatu teknik bela maupun serangan dalam jarak jangkauan dekat untuk menangkap anggota gerak tubuh lawan dengan satu maupun dua tangan.

g. Jatuhan

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

Jatuhan merupakan teknik menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tinjak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung”. Jatuhan terdiri dari dua macam, yaitu langsung (menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan) dan tidak langsung (jatuhan dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas) (Nugroho, 2001: 19).

Berdasar penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jatuhan merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan titik setimbang tubuh lawan dengan cara langsung yaitu dengan sapuan, sirkel, maupun guntingan; serta cara tidak langsung yaitu dengan kaitan, ungkitan, maupun tarikan.

h. Kunci

Menurut Lubis (2004: 33), “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”. Kunci berarti menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh (Kriswanto, 2015: 113).

Dari pengertian tadi maka disimpulkan bahwa kunci adalah suatu teknik untuk melumpuhkan lawan dengan diawali tangkapan menggunakan tangan.

Tidak semua teknik dalam pencak silat boleh digunakan di dalam suatu pertandingan. Pada pertandingan pencak silat lebih mengutamakan keselamatan para pesilat sehingga teknik seperti kunci atau bahkan serangan yang sasarannya area vital manusia tidak diperbolehkan karena dapat menyebabkan cedera serius apabila dilakukan. Dalam pertandingan pencak silat, upaya menyerang area vital seperti leher, kepala, kemaluan, hingga mematahkan persendian, maka akan terjadi pelanggaran berat (Kriswanto, 2015: 125).

Kaitannya dengan penelitian ini, menurut Nugroho (2004: 47), teknik-teknik dalam pencak silat yang digunakan sebagai item tes penelitian didasarkan pada tingkat kepentingan yang tinggi dalam pertandingan pencak silat, yaitu antara lain: teknik pukulan, tendangan lurus, tendangan samping, dan tendangan sabit.

1. Pukulan Mengepal Lurus

Menurut Kriswanto (2015: 60), “Pukulan lurus seperti pukulan tinju, pukulan ini mengarah ke depan, tangan mengepal dan tangan satunya lagi menutup atau melindungi dada”.

2. Tendangan Lurus

Menurut Kriswanto (2015: 71), “Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki”.

3. Tendangan Samping

Tendangan T atau biasa disebut tendangan samping ini menurut Kriswanto (2015: 73) adalah tendangan yang biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping (membentuk huruf “T”).

4. Tendangan Sabit

Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, tendangan sabit dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki (Kriswanto, 2015: 74).

Berdasarkan berbagai macam teknik dasar yang dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar pencak silat yaitu meliputi kuda-kuda, pola langkah, sikap pasang, belaan, serangan, tangkapan, jatuhan, dan kunci. Setiap teknik dasar memiliki fungsi dan tujuan yang berbeda-beda dengan menyesuaikan pada kebutuhan baik untuk bertahan maupun menyerang. Dalam pertandingan pencak silat tidak semua teknik dapat dilakukan karena terdapat beberapa teknik yang tujuannya adalah melumpuhkan atau menghancurkan lawan di mana dalam pertandingan pencak silat sangat mengedepankan keselamatan bagi pesilat. Berkaitan dengan penelitian ini, teknik untuk item tes penelitian didasarkan pada kepentingan yang tinggi dalam pertandingan pencak silat, yaitu teknik pukulan, tendangan lurus, tendangan samping, dan tendangan sabit.

5. Faktor-Faktor Pembinaan Dalam Keperatihan Pencak Silat

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

a. Faktor Pembinaan Fisik

Peningkatan kondisi fisik merupakan unsur pertama dalam melatih, maka dari itu unsur-unsur dalam pembinaan ini baik pada waktu pemanasan, bermain, dan lain-lain harus disertai pembentukan fisik. Menurut Nugroho (2001: 92), untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut ada dua cara, yaitu:

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

Kondisi fisik merupakan 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, maka fisik seorang atlet akan semakin meningkat dan berkembang. Apabila kondisi fisik pesilat baik, maka dalam penerapan teknik-teknik seperti pukulan, tendangan, belaan, jatuhan, sirkelan, guntingan, serta sapuan

akan dilakukan dengan reaksi cepat, lincah, bertenaga, serta dapat dilakukan dalam tempo yang lama (Nugroho, 2004: 45).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa unsur kondisi fisik dalam pembinaan kepelatihan pencak silat sangat penting dan menjadi unsur yang pertama karena sebagai penunjang aspek- aspek yang lain. Dengan kondisi fisik yang baik maka dasar untuk melakukan teknik maupun taktik yang lebih kompleks akan semakin baik pula.

b. Faktor Pembinaan Teknik

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

1) Teknik Dasar

Teknik dasar merupakan fundamen dasar, di mana gerakan-gerakan itu masih sederhana dan mudah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar yaitu kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang sederhana yang diperlukan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar.

2) Teknik Menengah

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

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

3) Teknik Tinggi

Teknik tinggi yaitu suatu teknik di mana proses gerakannya dituntut dengan tempo tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan serta gerakan yang sulit serta simultan. Dari pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan tinggi merupakan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan serta gerakan yang sulit serta simultan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap teknik memiliki tingkat kesulitan tersendiri mulai dari yang termudah hingga yang sulit. tingkat kesulitan dalam melakukan setiap teknik tersebut didasarkan pada kekompleksitasan setiap gerakan yang termasuk dalam teknik-teknik pencak silat. Teknik dasar adalah teknik dengan gerakan yang masih dasar atau sederhana. Teknik Menengah adalah teknik dengan gerakan yang lebih kompleks dari tingkat dasar. Begitu juga untuk teknik tinggi yang berarti memiliki kompleksitas gerakan yang tinggi dan membutuhkan koordinasi, kecepatan, ketepatan, dan tempo tinggi dengan gerakan yang lebih sulit di atas teknik dasar dan teknik menengah.

c. Faktor Pembinaan Taktik

Pengertian taktik adalah akal atau siasat 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. Beberapa taktik pencak silat menurut Nugroho (2001: 94) diantaranya yaitu: (1) pola langkah; (2) taktik sambut; (3) taktik jual beli; (4) taktik hit and run; (5) taktik main garis; dan (6) taktik paralel.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat yang digunakan ketika bertanding dengan tujuan agar dapat memenangkan pertandingan secara sportif.

d. 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 (Nugroho, 2001: 95).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pencak silat khususnya pada saat bertanding, karena mental dapat mempengaruhi unsur lainnya yaitu kondisi fisik, teknik, dan taktik.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian-kajian penelitian yang relevan dimaksudkan untuk mendukung kajian-kajian teoritis yang telah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan kerangka berpikir. Penelitian yang relevan atau hampir sama dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh:

1. Halintar Herlintang (2019) dengan judul, “Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2018/2019, dengan jumlah 32 peserta didik, terdiri atas 15 peserta didik putra dan 17 peserta didik putri. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *passing* bawah dari Depdiknas yang memiliki validitas sebesar 0,733 dan reabilitas sebesar 0,758. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dari data hasil keseluruhan penelitian ini menunjukkan dari 32 peserta didik yang mengikuti tes keterampilan, peserta didik yang tingkat keterampilan *passing* bawahnya “Baik Sekali” berjumlah 0 peserta didik, jika di persentase sebesar (0%), “Baik” berjumlah 0 peserta didik dengan persentase (0%), “Sedang” berjumlah 6 peserta didik dengan persentase (18,75%), “Kurang” berjumlah 10 peserta didik dengan persentase

(31,25%), “Kurang Sekali” berjumlah 16 peserta didik dengan persentase (50%). Hasil di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilannya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”.

2. Arijal Haris Martopo (2016) dengan judul, “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan”. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta didik 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. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, 0 peserta didik (0%) dalam kategori sedang, 1 peserta didik (6,25%) dalam kategori kurang, dan 15 peserta didik (93,75%) dalam kategori kurang sekali.
3. Najib Ardhi Pratomo (2016) dengan judul, “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2016”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sewon Bantul berjumlah 25 peserta didik. Instrumen yang

digunakan adalah *The David Lee Soccer Potensial Circuit Test* yaitu tes lari 20 meter, tes teknik dasar tanpa bola dan tes teknik dasar menggunakan bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola peserta didik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul tahun 2016 adalah 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

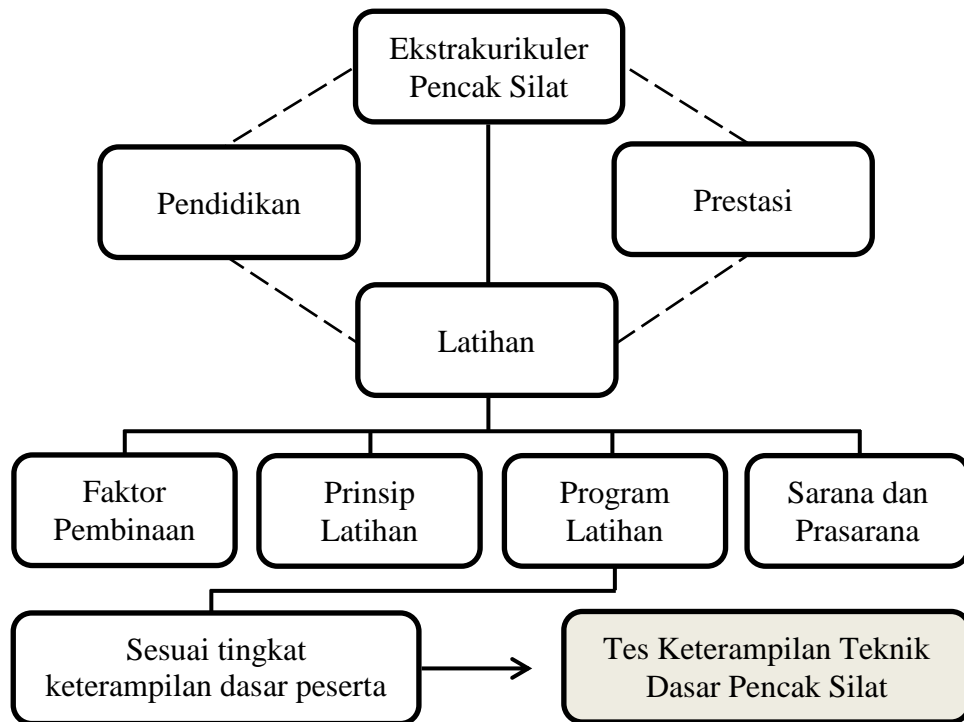
Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk menampung bakat dan minat peserta didiknya dengan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan potensi yang ada pada diri peserta didik. Sejalan dengan pengertian tersebut, maka kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan peserta didiknya dalam hal olahraga beladiri pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran ini bukan hanya bertujuan dalam hal olahraga sebagai sarana pendidikan saja melainkan memiliki tujuan yang lebih yaitu untuk mengembangkan potensi dan keterampilan peserta didik hingga menjadikan prestasi sebagai tujuan utamanya.

Dalam upaya meningkatkan suatu prestasi, perlu untuk meningkatkan kualitas keterampilan peserta didiknya. Keterampilan teknik dasar pencak

silat peserta didik sangat dibutuhkan keterandalannya guna mencapai prestasi olahraga beladiri pencak silat. Peserta didik yang memiliki keterampilan teknik dasar pencak silat yang tinggi dinilai dapat dengan sangat mudah melakukan setiap gerakan teknik-teknik dasar pencak silat dan bahkan bisa jadi dapat melakukan teknik yang lebih kompleks secara tepat dan efisien. Namun, dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik tentu membutuhkan suatu proses yang tidak dapat dicapai secara instan dan mudah.

Salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi tersebut yaitu harus melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tertata dengan baik. Agar proses latihan dapat terprogram dengan baik, sebelumnya program latihan harus disesuaikan pada kemampuan masing-masing peserta didiknya karena setiap peserta didik memiliki kemampuan dan karakteristik yang berbeda. Pelatih penting untuk mengetahui data keterampilan masing-masing peserta didik terlebih dahulu, sehingga perlu untuk dilakukan tes dan pengukuran terhadap keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik. Pengetahuan akan hasil pengukuran tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat setiap peserta didik tersebut nantinya dapat dijadikan acuan dan dasar pertimbangan bagi pelatih dalam proses penyusunan program latihan yang lebih terstruktur, sehingga pada akhirnya dapat mendukung upaya meningkatkan capaian prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Dari uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan

teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Artinya, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala atau suatu keadaan, tanpa adanya pengujian hipotesis. Penelitian ini berfokus pada tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk melakukan penelitian atau pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Purwokerto yang terletak di Jl. Overste Isdiman No. 9, Purwokerto Lor, Purwokerto Timur, Banyumas, Jawa Tengah. Waktu penelitian yang digunakan untuk penelitian ini dilaksanakan pada 11 Juli 2022.

C. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto yang berjumlah 34 peserta didik.

D. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016: 85) bahwa *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah tidak semua sampel memiliki pertimbangan yang sesuai untuk diteliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang memenuhi beberapa kriteria tertentu. Kriteria penentuan sampel ini meliputi: (1) peserta didik yaitu kelas X, XI, maupun XII SMA Negeri 4 Purwokerto; (2) masih aktif dan rutin mengikuti latihan ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Jadi berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel berjumlah 15 peserta didik.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Adapun definisi operasional keterampilan teknik dasar diartikan sebagai kemampuan peserta didik untuk melakukan gerakan maupun teknik yang termasuk dalam keterampilan dasar pencak silat, yaitu teknik tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan samping, dan pukulan. Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pencak silat dilakukan tes menggunakan instrumen yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si. dalam penelitiannya

yang berjudul, “Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK UNY” pada tahun 2004. Masing-masing item tes dijelaskan sebagai berikut.

1. Tendangan lurus, yaitu kemampuan peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto untuk melakukan tes tendangan lurus (metode Agung Nugroho) selama 20 detik, yaitu dengan menendang menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke depan pada sasaran yang sebelumnya didahului hindaran samping ke kiri/kanan terlebih dahulu. Semakin banyak tendangan lurus yang masuk, maka perolehan skor keterampilan tendangan lurus semakin baik.
2. Tendangan sabit, yaitu kemampuan peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto untuk melakukan tes tendangan sabit (metode Agung Nugroho) selama 20 detik, yaitu menendang dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit dan perkenaanya pada bagian punggung telapak kaki pada sasaran yang sebelumnya didahului hindaran samping ke kiri/kanan terlebih dahulu. Semakin banyak tendangan sabit yang masuk, maka perolehan skor keterampilan tendangan sabit semakin baik.
3. Tendangan samping, yaitu kemampuan peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto untuk melakukan tes tendangan samping (metode Agung Nugroho) selama 20 detik, dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping membentuk huruf “T” yang sebelumnya didahului hindaran samping ke kiri/kanan terlebih dahulu. Semakin banyak tendangan

samping yang masuk, maka perolehan skor keterampilan tendangan samping semakin baik.

4. Pukulan, yaitu kemampuan peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto untuk melakukan tes pukulan (metode Agung Nugroho) selama 20 detik, yaitu dengan memukul pada sasaran dengan tangan mengepal yang sebelumnya didahului melakukan tendangan secara bebas pada sasaran terlebih dahulu. Semakin banyak pukulan yang masuk, maka perolehan skor keterampilan pukulan semakin baik.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik. Berikut adalah mekanisme atau langkah-langkah dalam mengumpulkan data, yaitu:

- a. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dengan peneliti datang ke sekolah dan mencari data peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.
- b. Kemudian peneliti menentukan jumlah peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian.

- c. Peneliti mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk melakukan tes keterampilan
- d. Peneliti menyiapkan dan memimpin pemanasan peserta didik sebelum melakukan tes keterampilan teknik dasar pencak silat.
- e. Peneliti mengarahkan dan menjelaskan peserta didik terkait tes keterampilan teknik dasar pencak silat.
- f. Peneliti memberikan contoh terkait rangkaian tes agar peserta didik paham dan lancar dalam pelaksanaannya.
- g. Peneliti melaksanakan tes, lalu mengumpulkan dan mencatat data hasil tes keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik.

2. Instrumen

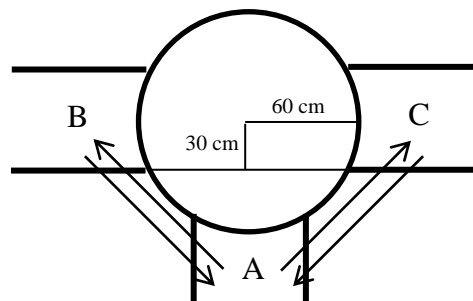
Untuk mengumpulkan data penelitian, maka diperlukan adanya suatu alat untuk mendapatkannya yaitu instrumen penelitian. Menurut Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian yaitu fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan informasi dalam bentuk data agar pekerjaannya lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah untuk dipahami dan diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan dasar pencak silat yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si., dalam penelitiannya yang berjudul, “Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK UNY”. Keterampilan yang akan dites yaitu teknik tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan samping, dan pukulan. Tes tersebut diperuntukkan bagi mahasiswa, sehingga tes tersebut

sebelumnya diujicobakan pada peserta didik SMK atau sederajat SMA oleh Arijal Haris Martopo pada tahun 2016. Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan pencak silat oleh Agung Nugroho sebagai berikut.

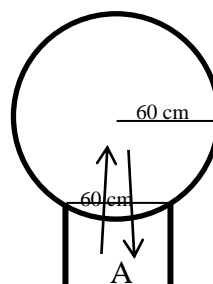
Urutan pelaksanaan masing-masing item tes, yaitu:

- a. Melakukan tendangan lurus/depan selama 20 detik,
- b. Melakukan tendangan samping/T selama 20 detik,
- c. Melakukan tendangan sabit selama 20 detik,
- d. Melakukan koordinasi tendangan disusul pukulan selama 20 detik.

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



Gambar 2. Lapangan Tendangan
(Sumber: Nugroho, 2004: 51)



Gambar 3. Lapangan Koordinasi Pukulan
(Sumber: Nugroho, 2004: 51)

a. Pelaksanaan Tendangan

Tes pertama adalah tendangan lurus/depan, 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 samsak 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 diperkenankan beristirahat selama 1-2 menit.

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

Tendangan yang masuk sasaran (sah) adalah:

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

b. 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 samsak, 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 samsak satu kali dengan baik dan benar. Nilai dua diberikan apabila pesilat dapat memukul samsak sebanyak dua kali.

Pukulan yang sah adalah:

- 1) Masuk pada sasaran *body protector* atau punggung yang dipasang pada samsak.
- 2) Pukulan mengepal bertenaga sebanyak-banyaknya dua kali dalam satu gerak maju.
- 3) Saat melakukan tendangan, kaki tidak boleh menginjak garis (petak “A”), namun saat memukul kaki boleh masuk di dalam lingkaran.

Setelah empat tes dilaksanakan, maka didapat masing-masing data hasil tes. Jumlah nilai dari masing-masing butir tes (tendangan lurus, T, sabit, dan koordinasi pukulan) dilihat pada tabel skor T tes keterampilan teknik dasar pencak silat. Setelah keempat tes ketemu skor T tes, maka selanjutnya menjumlah keempat skor butir dan melihat kategori keterampilan pada tabel skor baku tes (Nugroho, 2004: 50—53).

Tabel 1. Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat.

No.	Skor T	Tendangan T	Tendangan Lurus	Tendangan Sabit	Pukulan
1.	83	14	14	-	55
2.	82	13	-	15	53—54
3.	81	-	-	14	-
4.	72—80	-	-	-	-
5.	71	-	-	-	50—52
6.	70	-	-	-	48—49
7.	69	-	-	-	45—47
8.	68	-	-	-	43—44
9.	67	-	-	13	-
10.	66	12	13	-	42
11.	65	11	12	-	40—41
12.	64	-	-	-	38—39
13.	58—63	-	-	-	-
14.	57	-	-	-	36—37
15.	56	-	-	12	35
16.	55	10	-	-	33—34
17.	54	9	-	-	-
18.	52—53	-	-	-	-
19.	51	-	-	-	32
20.	50	-	11	-	30—31
21.	49	-	10	-	28—29
22.	47—48	-	-	-	-
23.	46	-	-	10—11	-
24.	41—45	-	-	-	-
25.	40	-	-	-	26—27
26.	39	-	-	-	23—25
27.	38	-	-	9	-
28.	37	-	9	8	-
29.	36	-	8	-	-
30.	35	7—8	-	-	-
31.	34	-	-	7	22
32.	33	-	-	6	21
33.	32	-	7	-	20
34.	30—31	-	-	-	-
35.	29	6	-	-	-
36.	17—28	-	-	-	-

(Sumber: Nugroho, 2004: 54)

Tabel 2. 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

(Sumber: Nugroho, 2004: 55)

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006: 93), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Dalam penelitian ini menggunakan validitas muka (*face validity*) untuk menentukan apakah alat ukur tersebut telah mengukur apa yang akan diukur. Validasi dalam penelitian ini berdasarkan pendapat ahli yaitu ahli yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 98). Berdasar hasil uji coba oleh Arijal Haris Martopo di SMK Muhammadiyah 1 Tempel, didapatkan hasil realibilitas setiap komponen tes keterampilan teknik dasar pencak silat metode Agung Nugroho, yaitu (1) tendangan lurus sebesar 0,74; (2) tendangan sabit sebesar 0,52; (3)

tendangan “T” sebesar 0,75; dan (4) pukulan sebesar 0,69 (Martopo, 2016 : 38—40).

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil yang telah didapat setelah melakukan pengambilan data kemudian dikelompokkan menurut kategori-kategori sesuai dengan norma penilaian yang sudah ada. Setelah data dikelompokkan dalam kategori-kategori keterampilan pencak silat, lalu untuk mengetahui presentase setiap kategori keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto digunakan rumus presentase dari Sudijono (2009: 453) sebagai berikut.

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

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah peserta didik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari hasil tes pengukuran keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik. Keterampilan teknik dasar pencak silat ini diamati melalui serangkaian tes dan pengukuran dengan item tes yang meliputi tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, dan koordinasi pukulan. Hasil perolehan dari setiap item tes keterampilan teknik dasar tersebut dijumlahkan semua yang sebelumnya telah diubah terlebih dahulu dalam nilai *Tscore* dengan melihat pada tabel skor T tes keterampilan pencak silat. Data yang telah dikumpulkan tersebut selanjutnya dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan setiap item tes, didapat hasil tes sebagai berikut.

1. Tingkat Keterampilan Tendangan Lurus

Dari hasil analisis tes keterampilan tendangan lurus yang dilakukan oleh peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto diperoleh data tertinggi adalah 11, terendah adalah 7, dan modus atau nilai yang paling sering muncul adalah 8.

Data tes keterampilan tendangan lurus yang telah didapatkan tersebut dikonversikan ke dalam nilai *Tscore* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Tes Tendangan Lurus

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	AF	8	36
2.	SH	10	49
3.	AN	8	36
4.	AL	7	32
5.	RA	9	37
6.	FO	7	32
7.	OC	8	36
8.	AS	8	36
9.	FA	8	36
10.	LE	8	36
11.	BA	11	50
12.	FQ	10	49
13.	FT	9	37
14.	LT	10	49
15.	KI	10	49

2. Tingkat Keterampilan Tendangan Samping

Dari hasil analisis tes keterampilan tendangan samping yang dilakukan oleh peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto diperoleh data tertinggi adalah 11, terendah adalah 7, dan modus atau nilai yang paling sering muncul adalah 8.

Data tes keterampilan tendangan samping yang telah didapatkan tersebut dikonversikan ke dalam nilai *Tscore* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Tes Tendangan Samping

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	AF	9	54
2.	SH	9	54
3.	AN	8	35
4.	AL	7	35
5.	RA	8	35
6.	FO	8	35
7.	OC	8	35
8.	AS	9	54
9.	FA	8	35
10.	LE	8	35
11.	BA	11	65
12.	FQ	10	55
13.	FT	9	54
14.	LT	10	55
15.	KI	10	55

3. Tingkat Keterampilan Tendangan Sabit

Hasil analisis tes keterampilan tendangan sabit yang dilakukan oleh peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto diperoleh data tertinggi adalah 12, terendah adalah 7, dan modus atau nilai yang paling sering muncul adalah 10.

Dari data tes keterampilan tendangan sabit yang telah didapatkan, lalu dikonversikan ke dalam nilai *Tscore* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Tes Tendangan Sabit

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	AF	9	38
2.	SH	10	46
3.	AN	10	46
4.	AL	7	34
5.	RA	10	46
6.	FO	8	37
7.	OC	9	38
8.	AS	9	38
9.	FA	8	37
10.	LE	9	38
11.	BA	12	56
12.	FQ	10	46
13.	FT	10	46
14.	LT	12	56
15.	KI	11	46

4. Tingkat Keterampilan Koordinasi Pukulan

Hasil analisis tes keterampilan koordinasi pukulan yang dilakukan oleh peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto diperoleh data tertinggi adalah 40, terendah adalah 24, dan modus atau nilai yang paling sering muncul adalah 26 dan 28.

Dari data tes keterampilan koordinasi pukulan yang telah didapatkan tersebut, kemudian dikonversikan ke dalam nilai *Tscore* yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Tes Koordinasi Pukulan

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	AF	28	49
2.	SH	30	50
3.	AN	30	50
4.	AL	24	39
5.	RA	32	51
6.	FO	26	40
7.	OC	28	49
8.	AS	26	40
9.	FA	28	49
10.	LE	26	40
11.	BA	40	65
12.	FQ	32	51
13.	FT	34	55
14.	LT	38	64
15.	KI	36	57

Data perolehan setiap item tes keterampilan teknik dasar pencak silat yang telah dirubah dan dikonversikan menjadi *Tscore* selanjutnya dijumlahkan untuk dapat menentukan nilai atau kategori tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik. Untuk hasilnya dipaparkan pada tabel hasil tes keterampilan teknik dasar pencak silat sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat

No.	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah	Nilai
1.	36	54	38	49	177	E
2.	49	54	46	50	199	D
3.	36	35	46	50	187	D
4.	32	35	34	39	140	E
5.	37	35	46	51	169	E
6.	32	35	37	40	144	E
7.	36	35	38	49	158	E
8.	36	54	38	40	168	E
9.	36	35	37	49	157	E
10.	36	35	38	40	149	E
11.	50	65	56	65	236	C
12.	49	55	46	51	201	D
13.	37	54	46	55	192	D
14.	49	55	56	64	224	C
15.	49	55	46	57	207	D

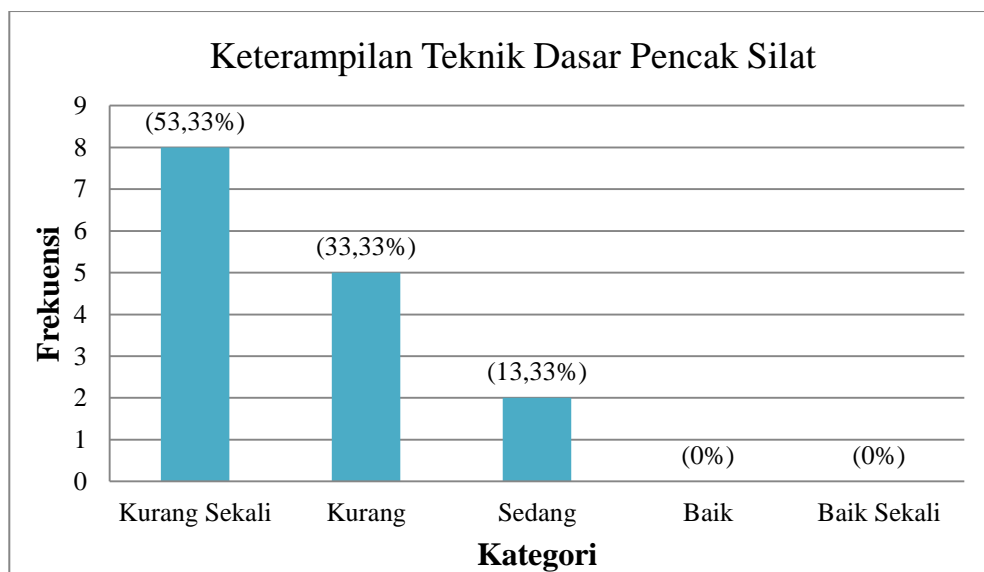
Berdasarkan tabel hasil tes keterampilan teknik dasar pencak silat terhadap 15 peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat

Skor Baku	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 278	A	Baik Sekali	0	0%
245—277	B	Baik	0	0%
212—244	C	Sedang	2	13,33%
179—211	D	Kurang	5	33,33%
≤ 178	E	Kurang Sekali	8	53,33%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto yaitu terdapat 0 peserta didik (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) yang masuk dalam kategori baik, 2 peserta didik (13,33%) yang masuk dalam kategori sedang, 5 peserta didik (33,33%) yang masuk dalam kategori kurang, dan 8 peserta didik (53,33%) yang masuk dalam kategori kurang sekali. Data tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto sebagian besar dalam kategori kurang sekali, yaitu dengan jumlah 8 peserta didik (53,33%).

Berdasarkan deskripsi data di atas, tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penelitian tes keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto menunjukkan bahwa peserta didik yang berada dalam kategori baik sekali sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%, kategori baik sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%, kategori sedang sebanyak 2 peserta didik atau sebesar 13,33%, kategori kurang sebanyak 5 peserta didik atau sebesar 33,33%, dan kategori kurang sekali sebanyak 8 peserta didik atau sebesar 53,33%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto berada dalam kategori kurang sekali, yaitu dengan jumlah 8 peserta didik (53,33%).

Hasil yang menunjukkan peserta didik yang berada dalam kategori kurang bahkan hingga kurang sekali ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, yaitu faktor pada proses latihan pencak silat, faktor pelatih, faktor pada pribadi peserta didik sebagai pesilat itu sendiri, lalu faktor situasional hingga pada faktor lingkungan. Seperti yang dikemukakan oleh Ma'mun & Saputra, (2000: 70) bahwa faktor keterampilan secara umum, yaitu (1) faktor proses belajar; (2) faktor pribadi; dan (3) faktor situasional.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan teknik dasar peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dijelaskan sebagai berikut.

1. Pelatih

Pelatih adalah orang yang memiliki tanggungjawab terhadap jalannya proses latihan. Seorang pelatih tentu memiliki peran untuk membina, melatih, dan menyampaikan suatu materi kepada peserta didiknya sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Pelatih pencak silat harus memiliki kecakapan atau keterampilan beladiri pencak silat yang memadai serta memahami tentang berbagai materi, prinsip latihan, hingga faktor-faktor latihan khususnya beladiri pencak silat karena perannya sangat dapat mempengaruhi kualitas peserta didiknya. Seperti yang dijelaskan Nugroho (2001: 92) bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga dapat mencapai prestasi maksimal, yaitu (1) faktor pembinaan fisik; (2) faktor pembinaan teknik; (3) faktor pembinaan taktik; dan (4) faktor pembinaan mental. Pembinaan pencak silat yang dapat terprogram dengan baik oleh pelatih akan mempermudah pencapaian dari setiap tujuan dalam proses latihan. Dengan demikian, keberhasilan proses latihan tergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola proses latihan.

2. Peserta Didik

Peserta didik yang menjadi subjek dalam proses latihan ini dapat mempengaruhi keberhasilan atau pencapaian suatu latihan. Peserta didik

tentu adalah individu yang berbeda-beda. Seperti yang dijelaskan Ma'mun & Saputra, (2000: 71), bahwa setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Dalam hal ini perbedaan faktor pribadi peserta didik meliputi inteligensi, kemampuan, emosi, ukuran fisik, jenis kelamin, usia, sikap, hingga motivasi. Apabila peserta didik memiliki inteligensi, kemampuan, hingga motivasi latihan yang tinggi, maka akan dapat memiliki kesempatan yang tinggi pula dalam mencapai tujuan dalam proses latihan.

3. Proses Latihan

Proses latihan yang baik harus dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta sesuai dengan tahapan-tahapan yang terprogram dengan baik. Oleh karena itu perlu adanya program latihan agar proses latihan dapat berjalan secara sistematis. Namun, dalam pelaksanaannya pada latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Puwokerto kurang terprogram dan cenderung diberikan materi secara spontanitas, serta mengulang materi-materi sebelumnya saja tanpa adanya model baru dalam latihan sehingga monoton. Padahal, seperti yang dijelaskan oleh Hariono (2006: 13) bahwa latihan yang monoton dapat menimbulkan kejenuhan pada pesilat, sehingga dapat mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Apalagi frekuensi latihan ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto juga kurang yaitu kurang dari dua kali seminggu. Sedangkan frekuensi latihan yang ideal menurut Nugroho

(2001: 70) adalah 2—3 kali seminggu. Kurangnya frekuensi latihan, pemberian materi secara spontanitas, dan latihan yang cenderung monoton ini dapat menyebabkan keterampilan peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik dan maksimal.

4. Lingkungan

Dalam proses latihan, dukungan dari situasi dan kondisi lingkungan juga dapat mempengaruhi keberhasilan proses latihan. Yang termasuk dalam hal ini yaitu bagaimana suasana dan pembawaan gaya melatih dalam proses latihan, keberadaan serta kualitas sarana prasarana yang dipakai, hingga kondisi sekitar pada saat latihan sedang berlangsung. Dengan didukung pada sarana prasarana yang baik dan kondisi sekitar yang baik pula, maka akan tercipta suasana yang kondusif sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan baik dan maksimal.

Berdasarkan yang telah dibahas tadi, bahwa kualitas keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dari hasil proses latihan ini bergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola dan memprogram proses latihan, dipengaruhi oleh kualitas fisik, mental emosional, dan kemampuan peserta didik itu sendiri, serta dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang menyertai proses latihan pada saat itu.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin dan telah berhasil mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, akan tetapi bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Beberapa keterbatasan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Peneliti tidak mengontrol pada berbagai aspek saat melakukan tes, yaitu aspek psikologis terkait mental dan kesungguhan peserta didik, aspek kondisi fisik peserta didik, hingga aspek lingkungan dan kondisi sekitar.
2. Tes keterampilan teknik dasar pencak silat dilakukan pada masa transisi pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka karena kebijakan sekolah sebagai akibat dari adanya persebaran pandemi covid-19 serta pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) pada beberapa bulan sebelumnya, sehingga bisa jadi kondisi peserta didik tidak dalam keadaan yang maksimal ketika melakukan tes.
3. Peneliti tidak memperhatikan waktu mengonsumsi makanan peserta didik, serta gizi dan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi peserta didik sebelum melakukan tes keterampilan teknik dasar pencak silat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, dapat disimpulkan bahwa dari 15 peserta didik yang mengikuti tes keterampilan teknik dasar pencak silat sebagian besar hasilnya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”. Hasil dari tes keterampilan teknik dasar pencak silat, diantaranya yaitu yang berada dalam kategori “Baik Sekali” terdapat 0 peserta didik (0%), kategori “Baik” terdapat 0 peserta didik (0%), kategori “Sedang” terdapat 2 peserta didik (13,33%), kategori “Kurang” terdapat 5 peserta didik (33,33%), kategori “Kurang Sekali” terdapat 8 peserta didik (53,33%).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari data tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, maka hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut.

1. Keterampilan teknik dasar pencak silat setiap peserta didik perlu diperhatikan agar pelatih dapat mempertimbangkan dalam proses penyusunan dan evaluasi program latihan demi latihan dapat berjalan sistematis dan lebih baik lagi ke depannya.

2. Peserta didik perlu untuk terus latihan dengan teratur, terarah, dan terprogram untuk meningkatkan dan mengembangkan ketrampilan teknik dasar pencak silatnya.
3. Pihak sekolah perlu untuk turut serta memberikan dukungan dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah, khususnya terkait kebijakan menambah frekuensi latihan yang cukup agar keterampilan peserta didik dapat terjaga kualitasnya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut.

1. Pelatih diharapkan lebih memperhatikan dan mempertimbangkan tingkat keterampilan teknik dasar setiap peserta didik dalam proses penyusunan program latihannya karena dengan mengetahui tersebut latihan akan dapat disesuaikan dengan karakteristik masing-masing peserta didik sehingga dapat berjalan dengan sistematis.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, hendaknya untuk dapat menyesuaikan jadwal dan program latihannya atau bahkan menambah sesi latihan keterampilan teknik dasar secara teratur dan rutin, bahkan apabila memungkinkan untuk dapat melakukan tes dan evaluasi keterampilan teknik dasar pencak silat secara berkala kepada peserta didik.

3. Sekolah diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto yaitu mulai dari penyediaan sarana dan prasarana yang baik hingga penyesuaian jadwal latihan minimal tiga kali seminggu.
4. Bagi peserta didik diharapkan untuk lebih giat dan bersungguh-sungguh dalam berlatih, serta memiliki semangat yang tinggi untuk terus meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknik dasar pencak silatnya, sehingga diharapkan tingkat keterampilannya minimal dalam kategori yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, Hari. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas
- Amjad & Mega S. N. (2016). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Anwar, Sudirman. (2015). *Managemen Of Student Development*. Riau: Yayasan Indragiri.
- Aqib, Zainal & Sujak. (2011). *Panduan dan Aplikasi Panduan Karakter*. Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Gordon, B. (1994). *Manajemen Sistem Informasi*. Jakarta: TP. Midas Surya Grafindo.
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Hastuti, Tri Ani. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani, dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 5 Nomor 1, April 2008*.
- Herlintang, Halintar. (2019). Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Iskandar, M. Atok, dkk. (1992). *Pencak Silat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, Amung & Yudha M. S. (2000) *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Martopo, Arijal Haris. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Skripsi.* Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, Agung. (2001). *Pedoman Latihan Pencak Silat.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- _____. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2004). Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK-UNY, dalam *Jurnal Olahraga volume 10, edisi April 2004 42-55.*
- Permendikbud. (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum.*
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.*
- Permendiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 39, Tahun 2008, tentang Pembinaan Kesiswaan.*
- Prasetyo, Yudik . (2010). Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa, dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 7, Nomor 2, November 2010.*
- Pratomo, Najib Ardhi. (2016). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2016. Skripsi.* Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Saputra, Yudha M.,. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler.* Jakarta: Depdikbud.
- Siswantoyo. (2008). *Napak Tilas Jejak Pencak Silat.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Subroto, Joko. (1996). *Pencak Silat Pertahanan Diri.* Solo: CV. Aneka.
- Sudijono, Anas. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wibowo, Yuyun A. & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Widiastuti, S. & Muktiani, N. R., (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel, dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 7 Nomor 1 April 2010*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 014.b/POR/II/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

25 Februari 2022

Yth. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Nanda Restu Priyambodo
NIM : 18601244036
Judul Skripsi : Hubungan Antara Minat Dengan Keterampilan Dasar Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 786/UN34.16/PT.01.04/2022

22 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 4 Purwokerto
Jl. Overste Isdiman No. 9, Jatiwinangun, Purwokerto Lor, Kec. Purwokerto Timur, Kab.
Banyumas, Jawa Tengah, 53114

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nanda Restu Priyambodo
NIM : 18601244036
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMA NEGERI 4 PURWOKERTO
Waktu Penelitian : 27 Juni - 15 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

1 dari 2

22/06/2022 09.14

Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Sekolah



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4
PURWOKERTO**

Jl. Letnan Kolonel Isdiman Nomor 9 Purwokerto Kode Pos 53114 Telepon 0281-636584
Faksimile 0281-627485 Surat Elektronik sman4pwt@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 513

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WASONO ARDI SAPUTRO, M.Pd.
NIP : 19700910 199412 1 006
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : NANDA RESTU PRIYAMBODO
NIM : 18601244036
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA Negeri 4 Purwokerto pada tanggal 27 Juni – 15 Juli 2022 dengan judul “**Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto**”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Purwokerto, 21 Juli 2022

Kepala

Wasono Ardi Saputro, M.Pd.
Pembina Tk. I
NIP. 19700910 199412 1 006

Lampiran 4. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nanda Restu Priyambodo
 NIM : 18601244036
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Nur Rohmah Mukitani, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	26 Februari 2022	- Judul - Proposal BAB 1-3	
2.	11 Maret 2022	- Revisi proposal BAB 1-3	
3.	10 Mei 2022	- Revisi judul - Buat proposal BAB 1-3	
4.	5 Juni 2022	- Revisi BAB 3 mengenai pemontoran instrumen yang akan digunakan	
5.	20 Juni 2022	- Buat formulir penelitian - Urus izin penelitian	
6.	26 Juni 2022	- Penjelasan prosedur pengambilan data - Acc ambil data	
7.	12 Juli 2022	- BAB 4 dan 5	
8.	13 Juli 2022	- Revisi dan penambahan ^{beberapa} beberapa kalimat pendukung - Membuat lampiran	
9.	25 Juli 2022	- Acc Ujian	

a.n Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or
 NIP. 197702182008011002



Lampiran 5. Tabel T Tes Keterampilan dan Skor Baku Tes

Tabel Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat.

No.	Skor T	Tendangan T	Tendangan Lurus	Tendangan Sabit	Pukulan
1.	83	14	14	-	55
2.	82	13	-	15	53—54
3.	81	-	-	14	-
4.	72—80	-	-	-	-
5.	71	-	-	-	50—52
6.	70	-	-	-	48—49
7.	69	-	-	-	45—47
8.	68	-	-	-	43—44
9.	67	-	-	13	-
10.	66	12	13	-	42
11.	65	11	12	-	40—41
12.	64	-	-	-	38—39
13.	58—63	-	-	-	-
14.	57	-	-	-	36—37
15.	56	-	-	12	35
16.	55	10	-	-	33—34
17.	54	9	-	-	-
18.	52—53	-	-	-	-
19.	51	-	-	-	32
20.	50	-	11	-	30—31
21.	49	-	10	-	28—29
22.	47—48	-	-	-	-
23.	46	-	-	10—11	-
24.	41—45	-	-	-	-
25.	40	-	-	-	26—27
26.	39	-	-	-	23—25
27.	38	-	-	9	-
28.	37	-	9	8	-
29.	36	-	8	-	-
30.	35	7—8	-	-	-
31.	34	-	-	7	22
32.	33	-	-	6	21
33.	32	-	7	-	20
34.	30—31	-	-	-	-
35.	29	6	-	-	-
36.	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

Lampiran 6. Formulir Pelaksanaan Tes Keterampilan

**FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
 PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
 SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

No. :
 Nama :
 Usia : Jenis Kelamin : L/P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus		
2.	Tendangan Samping		
3.	Tendangan Sabit		
4.	Pukulan		
		Jumlah	
		Kategori	

No. :
 Nama :
 Usia : Jenis Kelamin : L/P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus		
2.	Tendangan Samping		
3.	Tendangan Sabit		
4.	Pukulan		
		Jumlah	
		Kategori	

No. :
 Nama :
 Usia : Jenis Kelamin : L/P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus		
2.	Tendangan Samping		
3.	Tendangan Sabit		
4.	Pukulan		
		Jumlah	
		Kategori	

No. :
 Nama :
 Usia : Jenis Kelamin : L/P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus		
2.	Tendangan Samping		
3.	Tendangan Sabit		
4.	Pukulan		
		Jumlah	
		Kategori	

Lampiran 7. Hasil Tes Keterampilan

**FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
 PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
 SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

No. : 1.
 Nama : AF
 Usia : 16

Jenis Kelamin : L♂

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	9	54
3.	Tendangan Sabit	9	38
4.	Pukulan	28	49
		Jumlah	177
		Kategori	Kurang sekali

No. : 2
 Nama : SH
 Usia : 17

Jenis Kelamin : L♂

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	10	43
2.	Tendangan Samping	9	54
3.	Tendangan Sabit	10	46
4.	Pukulan	30	50
		Jumlah	193
		Kategori	Kurang

No. : 3
 Nama : AN
 Usia : 16

Jenis Kelamin : L♂

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	10	46
4.	Pukulan	30	50
		Jumlah	187
		Kategori	Kurang

No. : 4.
 Nama : Al
 Usia : 16

Jenis Kelamin : L♂

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	7	35
3.	Tendangan Sabit	7	34
4.	Pukulan	24	39
		Jumlah	140
		Kategori	Kurang sekali

**FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
 PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
 SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

No. : 5.

Nama : RA

Usia : 16

Jenis Kelamin : L^P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	9	37
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	10	46
4.	Pukulan	32	51
		Jumlah	169
		Kategori	Kurang sekali

No. : 6

Nama : FD

Usia : 17

Jenis Kelamin : L^P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	8	37
4.	Pukulan	26	40
		Jumlah	144
		Kategori	Kurang sekali

No. : 7.

Nama : OC

Usia : 16

Jenis Kelamin : L^P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	9	38
4.	Pukulan	28	49
		Jumlah	158
		Kategori	Kurang sekali

No. : 8.

Nama : AS

Usia : 17

Jenis Kelamin : L^P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	9	54
3.	Tendangan Sabit	9	38
4.	Pukulan	26	40
		Jumlah	168
		Kategori	Kurang sekali

**FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
 PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
 SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

No. : 9
 Nama : FA
 Usia : 16

Jenis Kelamin : L

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	8	37
4.	Pukulan	28	49
		Jumlah	157
		Kategori	Kurang sebaik

No. : 10.
 Nama : LE

Usia : 16 Jenis Kelamin : L

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	9	38
4.	Pukulan	26	40
		Jumlah	149
		Kategori	Kurang sebaik

No. : 11
 Nama : BA
 Usia : 17

Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	11	50
2.	Tendangan Samping	11	65
3.	Tendangan Sabit	12	56
4.	Pukulan	40	65
		Jumlah	236
		Kategori	Sedang

No. : 12.
 Nama : FQ
 Usia : 16

Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	10	49
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	10	46
4.	Pukulan	32	51
		Jumlah	201
		Kategori	Kurang

**FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
 PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
 SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

No. : 13

Nama : FT

Usia : 16

Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	9	37
2.	Tendangan Samping	9	54
3.	Tendangan Sabit	10	46
4.	Pukulan	34	55
		Jumlah	192
		Kategori	Kurang

No. : 14

Nama : LT

Usia : 17

Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	10	49
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	12	56
4.	Pukulan	38	64
		Jumlah	224
		Kategori	Sedang

No. : 15

Nama : KI

Usia : 17

Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	10	49
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	11	46
4.	Pukulan	36	57
		Jumlah	207
		Kategori	Kurang

No. :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : L/P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus		
2.	Tendangan Samping		
3.	Tendangan Sabit		
4.	Pukulan		
		Jumlah	
		Kategori	

Lampiran 8. Rekap Data Hasil Tes Keterampilan

**REKAP DATA HASIL TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

No.	Nama	Tes Ten. Lurus		Tes Ten. Sampling		Tes Ten. Sabit		Tes Pukulan		Jumlah T-skor	Nilai	Kategori
		Hasil	T-skor	Hasil	T-skor	Hasil	T-skor	Hasil	T-skor			
1.	AF	8	36	9	54	9	38	28	49	177	E	Kurang Sekali
2.	SH	10	49	9	54	10	46	30	50	199	D	Kurang
3.	AN	8	36	8	35	10	46	30	50	187	D	Kurang
4.	AL	7	32	7	35	7	34	24	39	140	E	Kurang Sekali
5.	RA	9	37	8	35	10	46	32	51	169	E	Kurang Sekali
6.	FO	7	32	8	35	8	37	26	40	144	E	Kurang Sekali
7.	OC	8	36	8	35	9	38	28	49	158	E	Kurang Sekali
8.	AS	8	36	9	54	9	38	26	40	168	E	Kurang Sekali
9.	FA	8	36	8	35	8	37	28	49	157	E	Kurang Sekali
10.	LE	8	36	8	35	9	38	26	40	149	E	Kurang Sekali
11.	BA	11	50	11	65	12	56	40	65	236	C	Sedang
12.	FQ	10	49	10	55	10	46	32	51	201	D	Kurang
13.	FT	9	37	9	54	10	46	34	55	192	D	Kurang
14.	LT	10	49	10	55	12	56	38	64	224	C	Sedang
15.	KI	10	49	10	55	11	46	36	57	207	D	Kurang

Lampiran 9. Dokumentasi



Persiapan Sarana dan Prasarana Tes



Persiapan Peserta Didik Sebelum Pelaksanaan Tes



Pelaksanaan Tes Tendangan Lurus



Pelaksanaan Tes Tendangan Samping



Pelaksanaan Tes Tendangan Sabit



Pelaksanaan Tes Koordinasi Pukulan