

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKURIKULER TENTANG  
PERATURAN TERBARU KATEGORI TANDING DALAM OLAHRAGA  
BELADIRI PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :  
**ALIF FAISAL GERALDI**  
NIM. 19601241015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKURIKULER TENTANG  
PERATURAN TERBARU KATEGORI TANDING DALAM OLAHRAGA  
BELADIRI PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7  
YOGYAKARTA**

Oleh:  
Alif Faisal Gerald  
NIM 19601241015

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode pengumpulan data. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjumlah 16 peserta dengan 12 siswa putra dan 4 siswi putri. Teknik pengambilan data menggunakan teknik kuesioner yang terdiri dari 38 pertanyaan tentang peraturan terbaru katagori tanding dalam olahraga beladiri Pencak Silat. Maka teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau mengambil keseluruhan populasi dikarenakan kurang dari 100. Instrument penelitian ini adalah tes berupa pertanyaan dengan jawaban “YA” atau “TIDAK”. Analisis data pada penilitian ini adalah *Compare mean (One Sample T-Test)*. Uji validitas instrumen sebesar 0,495 dan nilai uji reliabilitas instrumen sebesar 0,720 maka instrumen dalam penelitian ini dinyatakan reliabel. Tingkat pemahaman dibagi menjadi 3 kategori (Larangan Pertandingan, Nilai Teknis, dan Wasit Pertandingan). Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: komponen tes keterampilan dasar pencak silat dengan kategori sangat tinggi 4 siswa dengan persentase (25%), kategori tinggi 9 siswa dengan persentase (56,3%), kategori sedang 2 siswa dengan persentase (12,5%), kategori rendah 1 siswa dengan persentase (6,3%), dan kategori sangat rendah 0 siswa dengan persentase (0%). Berdasarkan hasil nilai keseluruhan penelitian untuk peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap pemahaman peraturan terbaru pertandingan pencak silat kategori tanding sebesar 56,3%. Hasil persentase seluruh peserta sebesar 56,3% termasuk dalam kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Kategori Tanding, Pemahaman, Peraturan Pencak Silat.

## **LEVEL OF COMPREHENSION OF THE EXTRACURRICULAR MEMBERS ON THE LATEST REGULATIONS IN THE SPARRING CATEGORY OF PENCAK SILAT AT SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

### **Abstract**

This research aims to determine the level of comprehension of pencak silat extracurricular members regarding the latest regulations for the sparring category of pencak silat at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta (Muhammadiyah 7 Yogyakarta High School).

This research was a descriptive quantitative study with the data collection methods. The research subjects were pencak silat extracurricular members at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, totaling 16 participants with 12 male members and 4 female members. The data collection technique used a questionnaire technique consisted of 38 question items about the latest regulations for the sparring category in pencak silat. Hence the sampling technique used total sampling or taking the entire population since it was less than 100. The research instrument was a test in the form of question items with the answer "YES" or "NO". The data analysis used Compare mean (One Sample T-Test). The instrument validity test was at 0.495 and the instrument reliability test value was at 0.720, so the instrument in this research was declared reliable. The level of comprehension was divided into 3 categories (Match Bans, Technical Marks, and Match Referees). The data analysis technique used descriptive percentages.

The results of this research show that: the components of the basic pencak silat skills test in the very high level are for about 4 students with a percentage (25%), in the high level for about 9 students with a percentage (56.3%), in the medium level for about 2 students with a percentage (12.5%), in the low level for about 1 student with a percentage (6.3%), and in the very low level for about 0 student with a percentage (0%). Based on the results of the overall research score for pencak silat extracurricular members at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, their comprehension of the latest regulations for pencak silat competitions in the sparring category is at 56.3%. The percentage result for all members is at 56.3%, which is in the high level.

**Keywords:** Sparring Category, Comprehension, Pencak Silat Regulations

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alif Faisal Gerald  
NIM : 19601241015  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil 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 telah lazim.

Yogyakarta, 15 Desember 2023  
Yang Menyatakan,



Alif Faisal Gerald  
NIM. 19601241015

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKURIKULER TENTANG  
PERATURAN TERBARU KATEGORI TANDING DALAM OLAHRAGA  
BELADIRI PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**ALIF FAISAL GERALDI  
NIM 19601241015**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas  
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 15 Desember 2023

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP 196706051994031001

Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.  
NIP.197310062001122001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKURIKULER TENTANG  
PERATURAN TERBARU KATEGORI TANDING DALAM OLAHRAGA  
BELADIRI PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7  
YOGYAKARTA**



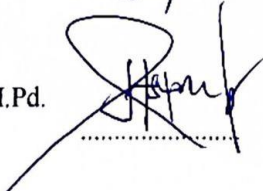
**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**ALIF FAISAL GERALDI  
NIM 19601241015**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Prodi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 21 Desember 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		15 / 01 / 2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		11 / 01 / 2024
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. (Penguji Utama)		03 / 01 / 2024

Yogyakarta, Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 198306262008121002 †



## **MOTTO**

“Dengan Iman dan Akhlak Saya Menjadi Kuat, Tanpa Iman dan Akhlak Saya  
Menjadi Lemah”

(Ikrar Anggota Tapak Suci Putera Muhammadiyah).

“Bukan seberapa banyak yang dimiliki, tetapi seberapa manfaatnya bagi orang  
lain”

(Alif Faisal Geraldi)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya Bapak Yudha Susanto dan Ibu Niken Imbayanti yang sangat saya sayangi, yang selalu senantiasa mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya hingga saat ini.
2. Nenek saya NY.Walidjah Purwodiharjo yang saya cintai, yang selalu menasehati dan memberikan motivasi setiap waktu sehingga cucunya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Adik saya Alifia Malika Maharani dan Mega Sri Utami yang saya sayangi, yang selalu memberikan semangat kepada saya sehingga saya dapat mengerjakan tugas akhir ini.
4. Pakde saya Apri Susanto,S.T.,M.Si yang saya banggakan, yang selalu memberikan arahan dan bimbingannya mengenai tugas akhir ini.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan nikmat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakuler Pencak Silat Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dimaksud untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Pemahaman Peserta Ekstrakuler Pencak Silat Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat doa dan uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof.Dr.Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr.Drs.Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen POR, yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M. Pd. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Darmansyah, S.H. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

5. Teman-teman Kelas PJKR A 2019, yang telah memberikan semangat serta motivasi selama perkuliahan.
6. Semua pihak, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan *supprot* dan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan perhatian yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi ladang pahala yang bermanfaat serta mendapat balasan oleh ALLAH SWT. Penulis menyadari bahwa tugas kuliah Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu masukan, saran, kritik membangun dari semua pihak yang terlibat sangat diharapkan. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Yogyakarta, 15 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Alif Faisal Geraldi

NIM.19601241015

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Pengertian Pemahaman .....	10
2. Definisi Ekstrakurikuler Olahraga .....	11
3. Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta .....	13
5. Manfaat Ekstrakurikuler.....	15
6. Kategori Pertandingan Dalam Pencak Silat .....	22
7. Peraturan Pertandingan Pencak Silat.....	26
8. Perbedaan Peraturan Pertandingan Lama dan Baru Yang Diperbaharui .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan .....	63

B. Implikasi .....	63
C. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN .....	68

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Peraturan Kategori Tanding Lama dan Baru .....	29
Tabel 2. Pelanggaran Berat dan Pelanggaran Ringan .....	30
Tabel 3. Populasi .....	38
Tabel 4. Sampel .....	38
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen .....	41
Tabel 6. Hasil Uji Validitas .....	43
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas .....	45
Tabel 8. Tabel Persentase Penilaian Acuan Patokan (PAP).....	46
Tabel 9. Deskripsi Statistik Larangan Pertandingan Kategori Tanding .....	47
Tabel 10. Norma Hasil Penilaian Larangan Pertandingan Kategori Tanding .....	48
Tabel 11. Deskripsi Statistik Nilai Teknis Kategori Tanding .....	49
Tabel 12. Norma Hasil Penilaian Nilai Teknis Kategori Tanding .....	49
Tabel 13. Deskripsi Statistik Wasit Pertandingan Kategori Tanding .....	51
Tabel 14. Norma Hasil Penilaian Wasit Pertandingan Kategori Tanding .....	51
Tabel 15. Deskripsi Statistik Nilai Pengetahuan Keseluruhan.....	52
Tabel 16. Norma Hasil Penilaian Pengetahuan Keseluruhan.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir .....	37
Gambar 2. Diagram Batang Persentase Larangan Pertandingan Kategori Tanding.....	50
Gambar 3. Diagram Batang Persentase Nilai Teknis Kategori Tanding .....	52
Gambar 4. Diagram Batang Persentase Wasit Pertandingan Kategori Tanding.....	54
Gambar 5. Diagram Batang Persentase Nilai Pengetahuan Keseluruhan.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat pembimbing proposal TAS.....	69
Lampiran 2. Kartu bimbingan.....	70
Lampiran 3. Surat izin observasi.....	71
Lampiran 4. Surat izin penelitian Majelis Dikdasmen PDM Yogyakarta .....	72
Lampiran 5. Surat izin penelitian sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ..	73
Lampiran 6. Surat ijin penelitian sekolah yang ditujukan kepada Majelis Dikdasmen PDM Yogyakarta .....	74
Lampiran 7. SK ekstrakurikuler .....	75
Lampiran 8. Borang instrumen penelitian.....	77
Lampiran 9. Hasil tes <i>google form</i> .....	82
Lampiran 10. Hasil data penelitian .....	84
Lampiran 11. Hasil Validitas Instrumen.....	85
Lampiran 12. Hasil Reliabilitas Instrumen .....	87
Lampiran 13. Lampiran hasil Deskriptif Statistik.....	88
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	91

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam intrakurikuler dengan memaksimalkan jam pelajaran yang ada disatuan pendidikan, kegiatan ini biasa dilakukan setelah peserta didik selesai melaksanakan kegiatan intrakurikuler. Menurut PERMENDIBUD RI Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah, kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Adapun jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler seni tari, ekstrakurikuler keagamaan, ekstrakurikuler musik, ekstrakurikuler bidang akademik, dan ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan pendapat Wibowo (2014: 2) secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh lembaga pendidikan. Pelaksanaannya berlangsung di lembaga pendidikan dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam lembaga pendidikan. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak lembaga pendidikan, misalnya wakil kepala lembaga pendidikan, bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru satuan pendidikan itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan



dalam rangka membina peserta didik agar menjadi peserta didik yang unggul dalam bidang-bidang yang diminati.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan peserta didik. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga 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; dan (4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*) (Sumber : Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 0461/U/1984).

Ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat menekankan pada aspek psikomotorik dimana kegiatan ini meliputi perilaku gerak seperti koordinasi jasmani yang mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik dimana kemampuan gerak tubuh yang dipengaruhi oleh faktor umur serta kemampuan fisik peserta didik. Terdapat berbagai jenis ekstrakurikuler olahraga

dalam satuan pendidikan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diantaranya: ekstrakurikuler sepak bola, basket, bulutangkis, futsal, voli, dan pencak silat.

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin mengisi kegiatan yang ada di satuan pendidikan. Pencak silat merupakan seni beladiri yang merupakan bagian dalam kebudayaan tradisional Bangsa Indonesia, dalam perkembangan modern saat ini pencak silat tidak lagi sekedar sebagai sarana seni beladiri melainkan juga upaya dalam memelihara kesehatan dan juga bagian dari pendidikan (Haryanti, 2018: 25). Ekstrakurikuler pencak silat memiliki manfaat tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik saja tetapi dapat membentuk karakteristik peserta didik menjadi berbudi luhur dengan budaya yang terdapat pada kegiatan pencak silat seperti disiplin, menghargai orang lain, sportifitas, dan solidaritas. Selain dapat meningkatkan kemampuan motorik dan membentuk kerakterisitik peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat menjadi sarana mengembangkan prestasi peserta didik dalam suatu *event* pertandingan.

Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga beradu pukulan dan tendangan yang memungkinkan terjadinya cedera relatif besar dan mempunyai resiko yang sangat tinggi pada saat pertandingan seperti contoh faktor cedera yang sering dialami oleh atlet pada saat bertanding dikarenakan lawan yang dihadapi salah dalam melakukan titik serangan. Oleh karena itu dalam *Upgrading* Wasit-Juri Nasional Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI 2022 yang bertempat di Padepokan Pencak Silat Indonesia, TMII Jakarta, 3-7 November Tahun 2022 telah melakukan kajian ulang terhadap peraturan pertandingan pencak silat.

Kajian terhadap peraturan pertandingan saat ini mengalami perubahan yang dilakukan oleh PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa) dalam peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding terdapat perubahan sehingga perlunya evaluasi dan penyesuaian dengan adanya perubahan tersebut. Peraturan pertandingan kategori tanding tahun 2012 mengalami perubahan yang disempurnakan kembali pada tahun 2022. Peraturan pertandingan merupakan mekanisme yang harus dipahami dan ditaati oleh wasit, pelatih, maupun atlet agar dalam sebuah pertandingan khususnya kategori tanding terhindar dari cedera fatal, melindungi atlet dari tindakan yang berlebihan dan mencelakakan. Pada dasarnya peraturan pertandingan pencak silat terus mengalami perkembangan hal ini yang membuat suatu pertandingan olahraga beladiri pencak silat menjadi lebih menarik, dalam suatu pertandingan pencak silat peraturan tanding sangat diperlukan agar pertandingan dapat berjalan secara baik dan terlaksana dengan adil.

SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terdapat ekstrakurikuler pencak silat yang dibina oleh pelatih sesuai dengan kompetensi, pelatih ekstrakurikuler pencak silat tersebut telah mengikuti pelatihan pelatih tingkat pemula yang diselenggarakan oleh IPSI Kota Yogyakarta pada tanggal 14-15 Oktober 2023 di SMA Negeri 11 Yogyakarta dengan sertifikat serta memiliki predikat baik. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dilaksanakan setiap hari Senin dan Rabu dengan materi latihan fisik, teknik dan taktik yang telah dirancang oleh pelatih. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta rutin mengadakan pertandingan persahabatan dengan SMA sederajat guna meningkat dan membentuk jam terbang pertandingan, mental juara, serta

menjalin persaudaraan. Kegiatan Ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta didukung oleh sarana prasarana yang lengkap dan juga mendapatkan dukungan penuh dari orang tua sehingga peserta didik mendapatkan *spirit*, rasa percaya diri yang tinggi dan nyaman dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kerap mengikuti kejuaraan pencak silat yang diadakan di beberapa *event* kejuaraan seperti kejuaraan antar kota (POPKOT) tahun 2017 dan 2018, kejuaraan antar daerah (POPDA) tahun 2017 dan 2018, kejuaraan antar wilayah (POPWIL) tahun 2017, kejuaraan di sebuah Universitas yang ada di wilayah Yogyakarta (UPY CUP tahun 2018, AKPRIND CUP tahun 2017 dan 2018, UAD CUP tahun 2017 dan 2018, UMY CUP tahun 2017 dan 2018, UPN CUP tahun 2017 dan 2018) selain itu juga terdapat kejuaraan yang diikuti di luar daerah seperti di daerah Tangerang (Tangerang *Open*) pada tahun 2018, di kabupaten Semarang (Semarang *Open*) pada tahun 2018 dan 2019. Pada pertandingan pencak silat yang diikuti oleh atlet ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kerap memperoleh juara. Walaupun bukan ekstrakurikuler unggulan di satuan pendidikan tersebut pencak silat mampu bersaing menjadi ekstrakurikuler yang terpandang dan banyak diminati oleh para peserta didik. Keberhasilan ini tak luput dari hasil kerja keras peserta didik dengan latihan yang rutin agar dapat mengasah kemampuan terbaiknya, pelatih yang selalu memberikan arahan dan pengalaman yang beliau miliki serta pihak satuan pendidikan yang selalu memberikan *support* untuk menunjang keberhasilan

seorang atlet. Semua pihak terlibat aktif dan saling membantu agar tujuan peserta didik meraih prestasi dapat tercapai.

Permasalahan yang timbul saat ini di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yakni adanya penurunan prestasi dari tahun 2022 hingga sekarang, hal ini dibuktikan melalui hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada bagian Kesiswaan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta pada tanggal 30 Mei 2023. Hasil dari wawancara tersebut membenarkan adanya penurunan prestasi pada ekstrakurikuler pencak silat. Pada tanggal 31 Mei 2023 peneliti melaksanakan observasi ketika jam ekstrakurikuler pencak silat berlangsung, hasil dari observasi tersebut ditemukan bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat kurang memahami peraturan terbaru tahun 2022.

Peraturan pertandingan olahraga beladiri pencak silat sangat berpengaruh pada atlet pencak silat khususnya kategori tanding agar pada saat mengikuti suatu *event* kejuaraan memaksimalkan poin yang diperoleh dan meminimalisir kesalahan (pelanggaran) yang dapat merugikan atlet, selain itu pentingnya pemahaman peraturan terbaru kategori tanding ini mampu membuat gerakan yang terdapat dalam ekstrakurikuler pencak silat khususnya kategori tanding terlihat indah dan menarik, disisi lain peraturan terbaru ini juga membuat keamanan atlet dapat terjaga dengan meminimalisir pelanggaran yang membuat atlet mengalami cedera yang parah sehingga akan merugikan. Oleh karena itu peneliti termotivasi untuk melaksanakan penelitian berjudul "Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta"

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan yang ada yaitu:

1. Terdapat penurunan prestasi ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dari tahun 2022 hingga sekarang.
2. Diketahui bahwasannya tingkat pemahaman mengenai peraturan khususnya kategori tanding yang membuat atlet tidak dapat memaksimalkan poin pada saat bertanding yang berdampak menurunnya prestasi ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
3. Pembahasan dan masukan mengenai peraturan terbaru kategori tanding dalam ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta masih kurang.
4. Pelatih di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta belum memiliki data terkait peraturan terbaru kategori tanding.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas untuk membatasi permasalahan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus, maka penelitian ini dibatasi pada tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat ditarik suatu rumusan masalah seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta

ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan manfaat sebagaimana berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang penting dan wawasan tentang tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
- b) Bisa dipergunakan sebagai referensi bagi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sebagai lembaga satuan pendidikan yang berkompeten khususnya dalam pengembangan ekstrakurikuler olahraga beladiri pencak silat guna meningkatkan keterampilan sosial peserta didik.
- c) Sebagai bahan pembelajaran mengenai materi pencak silat.

##### 1. Manfaat Praktis

- a) Bagi Kepala Sekolah menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

- b) Bagi pelatih dapat dijadikan bahan evaluasi dalam membimbing kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.
- c) Bagi guru PJOK untuk selalu meningkatkan pemahaman terhadap peraturan pertandingan olahraga beladiri pencak silat.
- d) Bagi peserta didik mampu mengembangkan prestasinya dengan melihat peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat.
- e) Peneliti dapat mengetahui tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Pengertian Pemahaman**

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang menangkap sebuah peristiwa yang telah dipelajari dengan cara mengamati, mengucapkan maupun mendengarkan. Peserta didik yang sudah paham apabila telah mengetahui dan dapat mengingat pelajaran yang telah diberikan, menerapkan dan mengaplikasikannya sehingga peserta didik mampu memahami suatu situasi baik itu di lingkungan satuan pendidikan ataupun di lingkungan masyarakat.

Pemahaman menurut Sudijono (2011: 50) bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu dan setelah itu diketahui dan di ingat, sedangkan pemahaman menurut Daryanto (2008: 106) pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan ini umumnya mendapat penekanan dalam proses belajar, peserta didik dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang telah diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, serta dapat mengingat apa yang disampaikan, pemahaman menurut Zuliana (2018: 23) pemahaman ialah salah satu kecakapan atau kemampuan untuk memahami dan menjelaskan suatu situasi atau tindakan yang sifat- sifatnya umum diketahuinya, sedangkan menurut Sardiman (2014: 42) pemahaman yaitu menguasai sesuatu dengan pikiran dan dapat diterapkan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya pemahaman merupakan kemampuan yang dimiliki peserta didik untuk mengingat kembali apa yang telah dilalui baik itu dengan cara mengamati, mengucapkan maupun

mendengarkan, pemahaman tidak hanya sekedar ingin tahu saja namun juga menghendaki agar peserta didik mampu memanfaatkan bahan atau materi yang sebelumnya sudah dipahami. Memahami juga tidak hanya tentang mengingat saja tetapi mengharapkan peserta didik agar dapat mengubah informasi yang ia dapat menjadi bentuk yang mereka pahami. Peserta didik saat mengikuti pembelajaran intrakurikuler akan memperoleh pemahaman melalui tenaga pendidik pada saat memberikan sebuah materi baik secara verbal maupun non verbal, selain itu peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga akan memperoleh pemahaman melalui latihan dengan memperhatikan cara pelatih menyampaikan sebuah materi lalu peserta didik akan melakukannya sendiri sampai berhasil sehingga peserta didik mampu memahami apa maksud dan tujuan pelatih ekstrakurikuler tersebut.

## **2. Definisi Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler merupakan tempat bagi peserta didik dalam menyalurkan minat dan bakatnya di luar kegiatan intrakurikuler. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler antara lain bidang seni, kerohanian, dan bidang akademik adapun kegiatan ekstrakurikuler yang populer dan hampir setiap satuan pendidikan ada yaitu ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan di lingkungan satuan pendidikan kegiatan ini dapat untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki peserta didik. Ekstrakurikuler olahraga dapat melatih peserta didik untuk belajar disiplin, kerja keras, sportif, jujur, dan belajar bekerjasama.

Definisi ekstrakurikuler olahraga Menurut Wiriawan (2021: 82) bahwa ekstrakurikuler olahraga bertujuan mengembangkan potensi peserta didik supaya

memperoleh kualitas diri baik secara psikologi ataupun fisik. Dilaksanakannya ekstrakurikuler olahraga, peserta didik diharapkan mampu mendapatkan bakat serta minatnya supaya nantinya dapat bersaing di masa depan. Menurut Atmaja dalam Mariyem (2022: 32) bahwa aktivitas yang dilakukan setelah pembelajaran intrakurikuler selesai dengan tujuan untuk meningkatkan serta mengembangkan bakat peserta didik pada bidang olahraga merupakan pengertian dari ekstrakurikuler olahraga. Menurut Daniel (2016: 30) berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih baik secara akademis, dibandingkan dengan teman mereka yang tidak berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga termasuk kegiatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari pengembangan peserta didik. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kepeserta didikan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kepeserta didikan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- a) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- b) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha pengaruh negatif yang bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- c) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.

d) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah bagi peserta didik di suatu satuan pendidikan yang dilaksanakan di luar dari jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mampu menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki setiap individu dengan tujuan meningkatkan potensi peserta didik supaya memperoleh kualitas diri agar peserta didik belajar disiplin, kerja keras, sportif, jujur dan belajar bekerjasama serta meraih prestasi yang membanggakan. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan menjaga kualitas diri baik secara psikologi serta melatih kemampuan fisik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat juga mampu memantapkan kepribadian yang dimiliki peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan, sehingga terhindar dari usaha pengaruh negatif yang berlawanan dengan tujuan pendidikan. Peserta didik diharapkan mampu menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis dan menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

### **3. Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta**

Dalam Keputusan Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Nomor: 600/III.4.AU.307/2023 Tentang Guru Pembina Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2023-2024.

Menimbang : Bahwa dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Tahun Pelajaran 2023-2024 perlu menetapkan pembagian tugas.

Mengingat : 1. Program Sekolah tahun pelajaran 2023-2024.

2. Upaya meningkatkan Pembinaan Bakat Non Akademik Siswa.

#### **4. Definisi Ekstrakurikuler Pencak Silat**

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan wadah bagi peserta didik yang baru ataupun sudah mengenal olahraga beladiri pencak silat yang tujuannya untuk memberikan informasi dan mengembangkan kemampuan peserta didik sehingga satuan pendidikan mampu mencetak atlet-atlet yang dapat membanggakan diri sendiri, orangtua maupun satuan pendidikan. Ekstrakurikuler pencak silat merupakan kegiatan positif untuk mengisi waktu yang ada bagi peserta didik sehingga peserta didik mampu memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk kegiatan yang dapat memberikan manfaat.

Pendapat Ediwoyo (2017: 217) istilah Pencak Silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang metode latihannya terdiri dari jajaran gerak tubuh yang teregulasi dengan metode pelatihan pertarungan Kaharudin (2017: 2). Pencak silat merupakan seni beladiri yang merupakan bagian dalam kebudayaan tradisional bangsa Indonesia. Dalam perkembangan modern saat ini pencak silat tidak lagi sekedar sebagai sarana seni beladiri melainkan juga upaya dalam memelihara kesehatan dan juga bagian dari Pendidikan Haryanti (2018: 15).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler pencak silat merupakan kegiatan yang diadakan di suatu satuan pendidikan kegiatan ini dilaksanakan setelah aktivitas intrakurikuler berakhir, ekstrakurikuler pencak silat

merupakan salah satu cabang olahraga yang metode latihannya terdiri dari jajaran gerak tubuh yang menggabungkan seluruh anggota tubuh menjadi sebuah gerakan yang indah. Pencak silat merupakan warisan budaya yang wajib dilestarikan dan diajarkan kepada generasi penerus supaya tidak punah, oleh karena itu lembaga pendidikan sangat penting perannya untuk melestarikan olahraga beladiri khas Indonesia ini.

## **5. Manfaat Ekstrakurikuler**

### **1) Ekstrakurikuler Pencak Silat Sebagai Sarana Pengembangan Minat dan Bakat Menurut Para Ahli**

Ekstrakurikuler pencak silat mampu mengembangkan minat dan bakat peserta didik, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat peserta didik akan dilatih minat dan bakatnya dalam olahraga pencak silat sehingga dapat menimbulkan potensi mencetak sebuah prestasi. Manajemen kegiatan ekstrakurikuler yang baik akan mendukung peserta didik untuk mendapatkan prestasi, karena selain membantu organisasi dalam melaksanakan pekerjaan secara efektif dan efisien juga dapat mengembangkan bakat dan minat atau keterampilan peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler, pengelolaan lembaga pendidikan diharapkan mampu mengantarkan anak didiknya menjadi peserta didik yang berprestasi di ajang perlombaan yang diadakan untuk tingkat pelajar, secara akademik maupun non-akademik.

Manajemen ekstrakurikuler yang baik juga mampu membantu lembaga pendidikan mengidentifikasi potensi peserta didik dan memberikan dukungan yang tepat bagi peserta didik tersebut (Purbuodjati, 2022: 23). Perencanaan kegiatan

ekstrakurikuler melibatkan beberapa pihak berwenang meliputi: tenaga pendidik, peserta didik, dan tenaga kependidikan yang ditugaskan oleh satuan pendidikan. Sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Yanti (2016: 25) bahwa ekstrakurikuler sebagai kegiatan di luar jam pelajaran yang diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dan berkewenangan di satuan pendidikan. Agar mencetak sebuah generasi yang berprestasi maka kualitas pendidikan meliputi perbaikan kurikulum, penataan tenaga pendidik, pengelolaan pembelajaran, sarpras, termasuk pengembangan minat dan bakat peserta didik harus dikelola dengan baik (Sofyan, 2020: 20).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler pencak silat mampu mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki peserta didik dengan cara melatih bakat yang dimiliki peserta didik agar peserta didik menemukan kemampuan terbaiknya sehingga tujuan dari ekstrakurikuler mencetak sebuah prestasi akan tercapai. Melalui manajemen yang baik dari satuan pendidikan, ekstrakurikuler dapat menjadi sarana mengembangkan minat dan bakat, menggali potensi peserta didik, serta meningkatkan keterampilan peserta didik.

## **2) Ekstrakurikuler Pencak Silat Sebagai Pelestarian Budaya Menurut Para Ahli**

Ekstrakurikuler pencak silat juga mampu melestarikan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia karena pencak silat merupakan seni beladiri yang merupakan bagian dalam Kebudayaan Tradisional Bangsa Indonesia. Pencak Silat atau Silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal asli dari Indonesia, olahraga beladiri pencak silat adalah bagian dari kebudayaan Indonesia yang berkembang sesuai

dengan sejarah perkembangan masyarakat Indonesia. Seni bela diri pencak silat dikenal luas di Indonesia dan sesuai dengan penyebaran dan perkembangan negaranya, bahkan berkembang di negara tetangga seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina Selatan dan Thailand Selatan, lebih tepatnya provinsi Suku Bangsa Kepulauan Melayu (Nurgiansah, 2021: 87)

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli dari Indonesia yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa, pencak silat merupakan bela diri yang bisa dipelajari oleh semua kalangan usia. Pencak silat merupakan bela diri yang ditangani oleh Ikatan Pencak silat Indonesia (IPSI), ada pula organisasi yang mewadahi federasi pencak silat dari berbagai negara yang bernama Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (PERSILAT) yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam, hal tersebut makin dikuatkan dengan adanya pilar pembangunan kebudayaan yakni kelembagaan (Hidayah, 2021: 56)

Banyaknya kebudayaan lokal yang tersebar dari Sabang sampai Merauke, terdapat satu kebudayaan yang sangat melekat pada diri Bangsa Indonesia, kebudayaan itu adalah kebudayaan pencak silat, pencak silat ini tersebar luas diseluruh nusantara, setiap daerah biasanya memiliki karakter atau ciri khas yang berbeda-beda (Ulfah, 2021: 62). Pencak silat memiliki arti hasil ciptaan masyarakat Indonesia yang diwariskan secara turun temurun dalam upaya mempertahankan serta dapat lebih dekat dengan tuhan yang maha esa melalui iman dan takwa (Sudiana, 2021: 58). Dalam pencak silat terdapat perbedaan yang sangat terlihat dari berbagai alirannya, belum lagi kebudayaan lokal lainnya yang



tersebar di seluruh nusantara, hal inilah yang menjadikan Indonesia kaya akan budaya (Hidayah, 2021: 62).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan sebuah kebudayaan lokal yang berasal dari warisan atauinggalan budaya terdahulu yang perlu dikembangkan dan dilestarikan agar tidak punah. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli dari Indonesia yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Pencak silat mempunyai berbagai macam aliran yang begitu variatif gerakannya sehingga mencerminkan sebuah ciri khas di setiap daerahnya, banyaknya kebudayaan lokal yang tersebar dari Sabang sampai Merauke, terdapat satu kebudayaan yang sangat melekat pada diri Bangsa Indonesia, kebudayaan itu adalah kebudayaan pencak silat, pencak silat ini tersebar luas diseluruh nusantara, setiap daerah biasanya memiliki karakter atau ciri khas yang berbeda-beda, agar pencak silat menjadi kesatuan yang utuh maka dibentuklah sebuah wadah yang dinamakan IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia).

### **3) Ekstrakurikuler Pencak Silat Sebagai Sarana Kesehatan Menurut Para Ahli**

Pencak silat yang pada hakikatnya adalah kegiatan jasmani dan rohani yang didalamnya terkandung aspek olahraga merupakan wahana pendidikan jasmani serta memiliki tujuan untuk kebugaran jasmani. Dalam dunia modern, silat bukan hanya sebagai alat seni bela diri tetapi berkembang menjadi sebuah upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat mampu melatih keterampilan gerak tubuh peserta didik satuan pendidikan agar mendapat bergerak yang lebih terarah serta memiliki tujuan

mengolah fisik. Gerakan dalam olahraga pencak silat menggabungkan semua anggota tubuh sehingga menciptakan suatu gerakan yang dapat melatih kebugaran, selain untuk meningkatkan prestasi non akademik, pencak silat juga mampu meningkatkan kualitas kebugaran jasmani peserta didik karena di masa remaja dituntut bergerak dinamis, berperilaku baik, memperluas wawasan, pengetahuan dan kemampuan olahraga, aspek fisik dalam pencak silat sangatlah penting karena seorang pesilat harus menyesuaikan antara pikiran dengan olah tubuh.

Dalam perkembangan modern saat ini pencak silat tidak lagi sekedar sebagai sarana seni beladiri melainkan juga upaya dalam memelihara kesehatan (Haryanti, 2018: 53). Dalam melatih pencak silat dibutuhkan sosok pelatih yang sesuai dan mempunyai pengalaman serta pengetahuan mengenai biomekanik dan kemampuan memiliki program latihan yang tepat, selain itu atlet harus dalam keadaan bugar, tidak sedang mengalami cedera (Franchini, 2019: 58). Menurut Subroto dan Rohadi dalam Kumaidah (2016: 3 ) pencak silat sebagai aspek olahraga berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting karena pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak yang ditimbulkan pada saat mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri pencak silat mampu melatih kinerja gerak anggota badan yang melekat pada tubuh untuk aktif bergerak sehingga tubuh akan merasakan manfaat dari gerakan pada saat latihan maupun pertandingan sehingga mampu memelihara kesehatan tubuh. Pencak silat dapat dikategorikan kedalam olahraga dimana setiap anggota tubuh aktif bergerak

tidak hanya terpacu beberapa anggota tubuh saja sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat bagi kesehatan.

#### **4). Ekstrakurikuler Pencak Silat Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Menurut Para Ahli**

Ekstrakurikuler pencak silat juga bermanfaat untuk melatih kedisiplinan peserta didik sehingga peserta didik mempunyai rasa tanggung jawab dan akhlak yang mulia, disamping itu dalam pembiasaan kegiatan ekstrakurikuler di satuan pendidikan mampu membentuk karakter positif hasil dari konsistensi dalam sebuah kegiatan, penanaman karakter bagi peserta didik sangat penting supaya peserta didik mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Pengenalan budaya yang dimiliki bangsa sendiri sangat penting bagi generasi penerus bangsa dimana dengan memperkenalkan budaya asli Negara Indonesia peserta didik dapat mampu memahami nilai karakter yang terkandung didalam budaya itu sendiri sehingga dapat berperan dalam pembentukan karakter peserta didik.

Pada hakikatnya pencak silat bermaksud mencari kebenaran sejati dalam pandangan hidup dan kearifan manusia berkaitan dengan nilai-nilai budaya, sosial, moral dan agama (Dzakiria, 2016: 43). Hasil karakter yang terbentuk antara lain: mempertebal ketaqwaan kepada Tuhan YME, meningkatkan cinta budaya, mempertebal rasa persaudaraan terhadap sesama, berjiwa patriotisme, berbadan sehat meningkatkan optimisme dan ikut mendidik manusia berbudi pekerti luhur (Thohari, 2017: 43). Salah satu fungsi teknis ajaran yang diberikan kepada peserta didik ini nanti bisa menjadi media untuk proses pembentukan karakter atau kepribadian sehingga mendidik manusia berbudi luhur tahu benar dan salah,

beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa itu bisa diwujudkan (Ato, 2018: 43).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembentukan karakter sejak dini sangatlah penting bagi setiap individu agar segala tingkah laku yang dilakukan dalam melakukan kegiatan sehari-hari tidak menyimpang dan merugikan orang disekitar, dengan mengikuti olahraga beladiri pencak silat peserta didik mampu dilatih menjadi individu yang memiliki karakteristik bertaqwa kepada Tuhan YME, meningkatkan cinta budaya, mempertebal rasa persaudaraan terhadap sesama, berjiwa patriotisme, berbadan sehat meningkatkan optimisme dan ikut mendidik manusia berbudi pekerti luhur.

#### **5). Ekstrakurikuler Pencak Silat Sebagai Sarana Pembelajaran Beladiri**

Dalam proses kegiatan ekstrakurikuler pencak silat terdapat aspek mental spiritual, beladiri, seni, dan olahraga. Semua aspek tersebut dapat membentuk perilaku sosial peserta didik agar menjadi lebih baik karena dalam seni beladiri pencak silat menekankan pendidikan falsafah budi pekerti luhur sehingga peserta didik mampu mengembangkan kualitas pribadinya untuk mencapai kepribadian yang luhur seperti bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian terpuji, mampu mengendalikan diri, mempunyai rasa tanggung jawab, menghormati sesama manusia terutama orang tua sendiri dan tenaga kependidikan, memiliki kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi, selalu rendah hati, ramah dan sopan dalam berbicara serta berbuat baik dimanapun berada.

Perkembangan diri pada masa sekolah membawa keinginan mereka untuk mengeksplorasi lingkungan semakin besar sehingga tidak jarang menimbulkan

masalah yang berkaitan dengan kedisiplinan (Asrori, 2017: 30). Kelompok sebaya atau komunitas adalah kelompok individu dengan usia, latar belakang sosial, dan sikap yang sama, yang memilih jenis atau kegiatan lembaga pendidikan atau aktifitas waktu luang yang sejenis (Hariz, 2016: 30). Pencak silat merupakan gerakan pertahanan diri, dalam seni keahlian yang satu ini meliputi gerakan seperti menangkis, menghindar, menyerang, dan lain sebagainya ( Hasan Alwi, 2018: 78).

Pada dasarnya gerakan yang terdapat dalam olahraga beladiri pencak silat merupakan gerakan yang sering kali dilakukan dalam kehidupan sehari sehingga aspek tersebut dapat membentuk perilaku sosial peserta didik agar menjadi lebih baik karena dalam seni beladiri pencak silat menekankan pendidikan falsafah budi pekerti luhur sehingga peserta didik mampu mengembangkan kualitas pribadi yang dimiliki oleh peserta didik.

## **6. Kategori Pertandingan Dalam Pencak Silat**

### **A. Kategori Tanding**

Didalam olahraga beladiri pencak silat terdapat dua kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tanding (merupakan pertandingan yang melibatkan adu badan dan kontak fisik secara langsung menggunakan tangan dan kaki) serta kategori seni (memperagakan serangkaian gerakan menggunakan seluruh anggota tubuh). Kategori tanding menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda, biasanya ditandai dengan sudut merah dan sudut biru, keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengenai, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang. Menurut Haetami

(2017: 46) kategori tanding adalah kategori yang memperlihatkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langka yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Secara umum kategori tanding memiliki beberapa teknik, diantaranya: pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, dan bantingan (Subekti, 2019: 124), selain itu atlet pencak silat khususnya kategori tanding memiliki karakteristik gerakan yang kompleks dimana gerakan tersebut harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi serta stamina yang baik. Selain itu pencak silat kategori tanding bersifat serangan dan bantingan (Fatoni, 2018: 124), yang menjadi salah satu kategori yang penuh dengan gengsi, emosi serta penuh dengan kejadian diakhir ronde ke tiga (Iswana, 2019: 79), sehingga komponen fisik serta kualitas pertarungan sangat menentukan disetiap hasil pertandingan Fatoni (2019: 124).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat merupakan pertandingan yang seluruhnya melibatkan anggota tubuh yang meliputi seluruh anggota badan secara langsung saling bersentuhan dengan tujuan untuk mencari poin maksimal dalam suatu perlombaan. Kategori tanding menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda, biasanya ditandai dengan sudut merah dan sudut biru, keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengenai, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik

dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang dengan memperhatikan aturan yang sesuai dengan peraturan pertandingan terbaru tahun 2022.

## **B. Kategori Seni**

Kategori seni terbagi menjadi 3 kategori yaitu Tunggal, Ganda, dan Regu (TGR), kategori tunggal merupakan kategori yang memperlombakan gerakan atau jurus pencak silat yang diperagakan di dalam arena pertandingan atau gelanggang dengan aturan tertentu. Jurus tunggal itu merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata (Syafriзал, 2015: 45), tujuan dari jurus tunggal adalah untuk menstandarisasikan gerak teknik dasar serta untuk menampilkan nilai budaya yang dikandung dalam pencak silat, dimana setiap daerah atau negara mempunyai ciri khas pencak silat. Pada kategori seni tunggal menampilkan gerakan jurus tunggal baku dalam waktu 3 menit, gerakan jurus tunggal baku terdapat 100 gerakan dengan jumlah 14 jurus, yang terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus menggunakan senjata golok, dan 4 jurus menggunakan senjata toya.

Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus pencak silat yang dimiliki. Kategori ini menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Kategori ganda adalah kategori perlombaan pencak silat yang menunjukkan aksi 2 atlet silat dari satu tim yang saling berhadapan dan saling memperagakan gerakan yang indah, tepat, terencana, logis dan mantap pada saat

menunjukkan keahliannya dengan teknik jurus serang bela yang masing-masing dikuasai atlet dan sesuai dengan serangkaian gerak seri yang teratur, diawali dari tangan kosong dan dilanjutkan menggunakan senjata dengan waktu yang ditentukan yaitu 3 menit (Kriswanto, 2015: 103). Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata. Awalan dari gong pertama dibunyikan sebagai tanda pertandingan sudah dimulai sampai gong kedua dibunyikan sebagai tanda waktu berakhir serta tunduk dan patuh terhadap aturan yang sudah ditetapkan dalam pertandingan pencak silat kategori ganda. Kategori ganda sendiri terbagi menjadi 2 yaitu ganda putra dan putri Kriswanto (2015: 103).

Kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong. Kategori regu merupakan kategori perlombaan pencak silat yang menunjukkan 3 atlet silat dari tim yang sama menampilkan keahliannya sesuai jurus regu yang baku dengan tepat, benar, penuh penjiwaan, kompak dan mantap dengan tangan kosong dalam waktu 3 menit Kriswanto (2015: 103). Diawali dari gong pertama dibunyikan sebagai tanda dimulai sampai gong kedua dibunyikan sebagai tanda waktu sudah berakhir, serta tunduk dan patuh terhadap aturan yang sudah ditentukan pada kategori regu. Kategori regu sendiri terbagi menjadi 2 yaitu regu putra dan putri Kriswanto (2015: 103).



Kategori seni dalam pertandingan olahraga beladiri pencak silat merupakan gerakan yang terdiri dari seni tunggal 1 orang, seni ganda 2 orang, dan seni beregu 3 orang saling menampilkan kemahiran dan kekayaan teknik jurus pencak silat yang dimiliki.

## **7. Peraturan Pertandingan Pencak Silat**

Penyelenggaraan pertandingan olahraga pada dasarnya merupakan bagian dari proses dari upaya pembinaan dan pengembangan olahraga secara keseluruhan, pertandingan olahraga merupakan langkah awal dari segala upaya pembinaan atlet secara menyeluruh, mulai dari pembangkitan minat, pemanduan bakat, seleksi, dan kompetisi hingga dengan pencapaian puncak prestasi, maka yang harus dilakukan dalam mengembangkan program tersebut melalui cara atau metode yang tepat agar semua kegiatan yang terkait dapat dilakukan dengan profesional.

Dalam hal ini Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan telah menjelaskan tentang aturan ini salah satunya pada BAB I tentang Undang-Undang Olahraga Pasal 4, 5, 6, yaitu “pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi peolahraga, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan , keolahragaan adalah orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya, olahragawan adalah Peolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan Olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi”.

Pertandingan olahraga harus berjalan dengan harapan untuk meningkatkan proses pembinaan olahraga menuju berprestasi, penyelenggaraan harus dilakukan

dengan beberapa aturan yang benar dan sehat serta dengan keamanan yang menjamin, maka dari itu setiap cabang olahraga juga harus mengkomunikasikan dengan induk organisasinya terkait dengan pedoman dan peraturan penyelenggaraan pertandingan. Pada semua pertandingan pasti memiliki aturan yang harus ditaati baik itu atlit, pelatih, *official*, bahkan suporter hal ini bertujuan untuk menjaga supaya dalam suatu pertandingan khususnya pertandingan olahraga tercipta suasana yang aman, tenang sehingga tidak menimbulkan kerugian yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

#### **8. Perbedaan Peraturan Pertandingan Lama dan Baru Yang Diperbaharui**

Peraturan ada untuk melindungi pemain. Hal ini terutama bagi cabang olahraga yang ada kontak fisik. Dalam olahraga seperti pencak silat mau tidak mau akan terjadi agresivitas. Agresivitas dalam pengertian olahraga, merupakan sebuah usaha kekerasan fisik dengan tujuan mengurangi kemampuan dan kondisi fisik lawan. Untuk mencegah agresivitas yang berlebihan, setiap atlet harus mengingat bahwa bertanding tidak sama dengan berperang. Dalam berperang tujuan utama adalah menghancurkan musuh. Dalam bertanding sekalipun ada usaha mengalahkan musuh tetapi tetap harus ada penghormatan kepada lawan tanding. Peraturan pertandingan akan melindungi atlet dari tindakan yang berlebihan dan mencelakakan.

Peraturan pertandingan pencak silat terus mengalami perubahan dan kajian ulang hal ini dibuktikan dengan adanya *Upgrading* Wasit – Juri Nasional yang dilaksanakan di Padepokan Pencak Silat yang bertempat di TMII, Jakarta pada tanggal 3-7 November 2022. Sebelumnya pada tahun 2012 atau sebelum tahun

2012 peraturan pencak silat ini tetap diberlakukan akan tetapi masih terdapat keputusan yang membuat suatu peraturan pertandingan harus diubah, dan pada tahun 2022 peraturan pertandingan olahraga beladiri pencak silat mengalami perubahan. Tujuan perubahan peraturan pertandingan olahraga beladiri pencak silat ini adalah untuk menyempurnakan peraturan pertandingan yang lama menjadi lebih kreatif mengembangkan variasi teknik dalam bertanding.

Perubahan peraturan pertandingan juga penyesuaian agar suatu pertandingan beladiri pencak silat khususnya kategori tanding lebih *safety* mengingat kategori tanding ini melibatkan beradu badan untuk mendapatkan sebuah poin untuk mencapai kemenangan. Kemenangan dalam pencak silat ditentukan oleh jumlah suatu nilai yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Nilai dalam pertandingan dapat diperoleh apabila pukulan dan tendangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Menurut penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa gerakan dalam pertandingan pencak silat sangat kompleks, oleh sebab itu serangan dan belaan harus dilakukan secara cepat dan tepat.

Tabel 1. Perbedaan Peraturan Kategori Tanding Lama dan Baru

<b>Peraturan Lama Pertandingan Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Tahun 2023</b>	<b>Peraturan Baru Pertandingan Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Tahun 2023</b>
Ketika membanting tidak boleh melakukan tarikan	Ketika membanting boleh melakukan tarikan
Menyerang dengan cara menggenggam tubuh lawan tidak boleh	Menyerang dengan cara menggenggam tubuh lawan boleh
Pada saat menyerang dibatasi hanya maksimal 6 serangan	Boleh melakukan serangan sebanyak banyaknya
Wasit juri berjumlah 6	Wasit juri berjumlah 3
Penilaian tidak akumulasi	Penilaian akumulasi (harus semua menilai, minimal 2 juri yang nilai)

( Sumber Upgrading Wasit Juri Nasional Tahun 2022)

Waktu dan babak yang diberikan pada saat melakukan pertandingan pencak silat sesuai dengan upgrading wasit juri nasional tahun 2022. Untuk kategori Remaja, Dewasa terdiri dari 3 babak, babak pertama, babak kedua, dan babak ketiga, untuk waktu yang diberikan pada setiap babakanya 2 menit dan 1 menit digunakan untuk beristirahat. Untuk penjelasannya sebagai berikut:

- 1) Waktu akan berhenti setiap kali wasit menghentikan pertandingan.
- 2) Pencatat waktu akan memukul gong untuk menunjukkan awal dan akhir setiap babak.
- 3) Pencatat waktu akan memberikan tepukan pada clapper selama 50 detik selama waktu istirahat untuk menandakan bahwa atlet harus kembali ke arena untuk babak selanjutnya.

Pada bagian penilaian pertandingan olahraga beladiri pencak silat sesuai dengan aturan wasit juri nasional tahun 2022 meliputi sebagai berikut :

- 1) Serangan tangan yang berhasil mengenai *body proctetor* adalah 1 poin.
- 2) Serangan kaki yang berhasil mengenai *body proctetor* adalah 2 poin.
- 3) Teknik serangan bantingan yang berhasil menjatuhkan lawan atau menyentuhkan lawan ke matras akan mendapatkan 3 poin.

Teknik jatuhan atau bantingan pada pertandingan pencak silat memiliki aturan yang sesuai dengan keputusan wasit juri nasional tahun 2022 yang meliputi sebagai berikut :

- 1) Menerapkan teknik langsung seperti sapuan, guntingan, dll, pesilat dapat melakukan dua teknik sapuan/gunting dalam waktu dua detik.
- 2) Mendorong dengan kedua telapak tangan.
- 3) Menerapkan teknik jatuhan tidak langsung dengan menarik kaki lawan.
- 4) Proses jatuhan diberikan waktu 5 detik

Terdapat jenis pelanggaran yang terdapat dalam suatu pertandingan olahraga beladiri pencak silat yang terdiri dari pelanggaran berat dan pelanggaran ringan adapun jenis pelanggarannya sesuai dengan keputusan terbaru wasit juri nasional tahun 2022 sebagai berikut:

Tabel 2. Pelanggaran Berat dan Pelanggaran Ringan

<b>Pelanggaran Ringan</b>	<b>Pelanggaran Sedang</b>	<b>Pelanggaran Berat</b>
Tidak melakukan pola langkah sebelum melakukan serangan jika ada jarak antara 2 pesilat.	Melakukan rangkulan setelah memperoleh nilai jatuhan sah.	Menyerang bagian tubuh yang tidak sah. Leher, kepala dan kemaluan. Serangan tunggal ke area paha tanpa ditindak lanjuti dengan serangan lain. Upaya langsung untuk mematahkan sendi.

Pelanggaran Ringan	Pelanggaran Sedang	Pelanggaran Berat
		Tendangan langsung ke lutut.
Dilarang berlari.	Memukul/ menendang setelah memperoleh nilai jatuhan sah.	Menyerang dengan kepala ( <i>Head butt</i> ).
Keluar dari gelanggang dengan sengaja atau tidak sengaja (kedua kakinya keluar dari gelanggang). Kecuali didorong (tidak berkaidah)	Melakukan tarikan dengan dua tangan pada <i>body protector</i> , baju, lengan dengan maksud untuk menyerang dengan tendangan kaki.	Melakukan sikutan, dengkulan sambil mencengkeram memegang lawan.
Pesilat berjalan, melompat, di dalam gelanggang.	Mencakar dan menarik rambut atau kerudung lawan.	Melakukan tendangan dari atas ke bawah (tendangan palu) setelah tehnik guntingan.
Pesilat tidak dalam sikap pasang (kaki).	Melakukan sikutan sambil menyentuh lawan.	Menentang, menghina, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara berlebihan terhadap lawan ataupun terhadap aparat pertandingan (delegasi teknik, ketua pertandingan, dewan wasit juri, wasit juri dan petugas lainnya) serta kepada penonton.

Pelanggaran Ringan	Pelanggaran Sedang	Pelanggaran Berat
Pesilat mengepalkan kedua tinjunya.	Melakukan dengkulan sambil menyentuh lawan.	Hukuman dikenakan ketika atlit, pelatih, manajer team secara sengaja menyentuh, merangkul, memegang, mendorong, mencengkeram wasit selama pertandingan.
Pesilat dalam sikap pasang, tetapi tidak ada tindakan yang dilakukan dalam waktu 10 detik.	Mencengkeram leher.	Menyebabkan cedera pada lawan dengan menyerang sebelum atau sesudah aba-aba wasit mulai.
Secara mencolok tidak mengikuti instruksi wasit dengan maksud mengulur waktu. Misal: bergerak perlahan ketika wasit meminta berdiri, padahal dia tidak cedera	Menendang atau menginjak paha lawan ketika lawan sedang berada di bawah.	Menggigit dan meludahi lawan, menggigit dalam bentuk apapun termasuk pelanggaran.
	Menolak bangun setelah serangan sah dan wasit menghitung sampai hitungan ke 9.	Sambil berdiri menunjuk jari ke arah wajah atau mata dari lawan.
	Ketidak beranian melawan, terlihat ketika atlit mengulur waktu untuk serang bela, seperti pura-pura sakit, cedera, dengan sengaja melepas pelindung mulut, ikatan rambut, membuka pelindung badan.	
	Menyerang lawan setelah bunyi gong atau tanda akhir babak lain	

Pelanggaran Ringan	Pelanggaran Sedang	Pelanggaran Berat
	nya, atau suara wasit yang menghentikan pertandingan. Ketika setelah keluar aba-aba henti dari wasit dan masih ada serangan, dianggap sebagai pelanggaran.	
	Secara mencolok tidak mengikuti instruksi wasit dengan maksud mengulur waktu.	
	Pesilat dengan sengaja melakukan salah bela (diving).	
	Serangan pada awalnya mengenai sasaran yang sah kemudian bergeser ke daerah pelanggaran.	

(Sumber Upgrading Wasit Juri Nasional Tahun 2022)

Berdasarkan dari paparan di atas bisa disimpulkan bahwasannya, olahraga beladiri pencak silat merupakan olahraga beladiri yang mempertandingkan baik itu dalam kategori seni (seni tunggal, seni ganda, seni beregu) serta dalam kategori tanding. Peraturan olahraga beladiri pencak silat dari tahun tahun mengalami perubahan hal ini dengan tujuan untuk menyempurnakan peraturan yang terdahulu agar lebih variatif dalam mengembangkan taktik dan teknik. Disetiap kategori pencak silat yang dipertandingkan pasti memiliki peraturan yang harus dipatuhi oleh atlet yang bertanding, hal ini bertujuan pertandingan beladiri pencak silat khususnya kategori tanding lebih *safety* mengingat kategori tanding ini melibatkan tangan dan kaki yang mengharuskan beradu badan untuk mendapatkan sebuah poin



untuk mencapai kemenangan. Selain itu diharapkan mampu menjaga sportifitas pada saat di dalam gelanggang maupun di luar gelanggang karena pencak silat merupakan sarana untuk mempererat persaudaraan antar sesama.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan menjadi suatu hal yang penting bagi peneliti sebagai bahan pertimbangan untuk memperkuat dan mendukung kajian teoritis yang dikemukakan dalam penelitian ini. Penelitian yang relevan ini adalah:

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Totok Iswanto (2016) dengan judul Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas IPSI Tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah ditentukan yaitu, pemahaman adalah suatu proses, cara memahami dan mempelajari dengan baik, menangkap makna dan arti supaya paham untuk menambah pengetahuan. Dalam rangka meningkatkan prestasi atlet selain program latihan yang efektif seorang atlet harus memahami peraturan pertandingan agar atlet dapat mencapai prestasi terbaik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pemahaman peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding. Sasaran penelitian ini adalah atlet unit kegiatan mahasiswa pencak silat Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 28 atlet. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.
2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Fahri Khusaini (2020) dengan judul Analisis Teknik dan Taktik Kategori Tanding Dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah Cabang Olahraga Pencak Silat DIY Tahun 2020. Tujuan

penelitian ini untuk menganalisis teknik dan taktik pada kategori tanding dalam pekan olahraga pelajar daerah (POPDA) cabang olahraga pencak silat DIY tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode observasi atau survei. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan subyek 68 atlet semi final dan final Pekan Olahraga Pelajar Daerah pencak silat DIY 2020. Hasil penelitian menunjukkan analisis pada persentase teknik dan taktik atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Cabang Olahraga Pencak Silat DIY putra dan putri diperoleh sebagian besar persentase teknik poinnya tinggi adalah jatuhan (19%). Hasil analisis persentase taktik atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Cabang Olahraga Pencak Silat DIY putra diperoleh persentase poin yang tertinggi adalah taktik menyerang (15%) sedangkan atlet putri presentase poin yang tinggi adalah taktik bertahan (13%). Berdasarkan hasil tersebut secara keseluruhan dapat disimpulkan persentase teknik dan taktik yang efektif dan efisien pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Cabang Olahraga Pencak Silat DIY adalah teknik jatuhan pada putra dan putri, pada putra taktik menyerang, dan pada putri taktik bertahan.

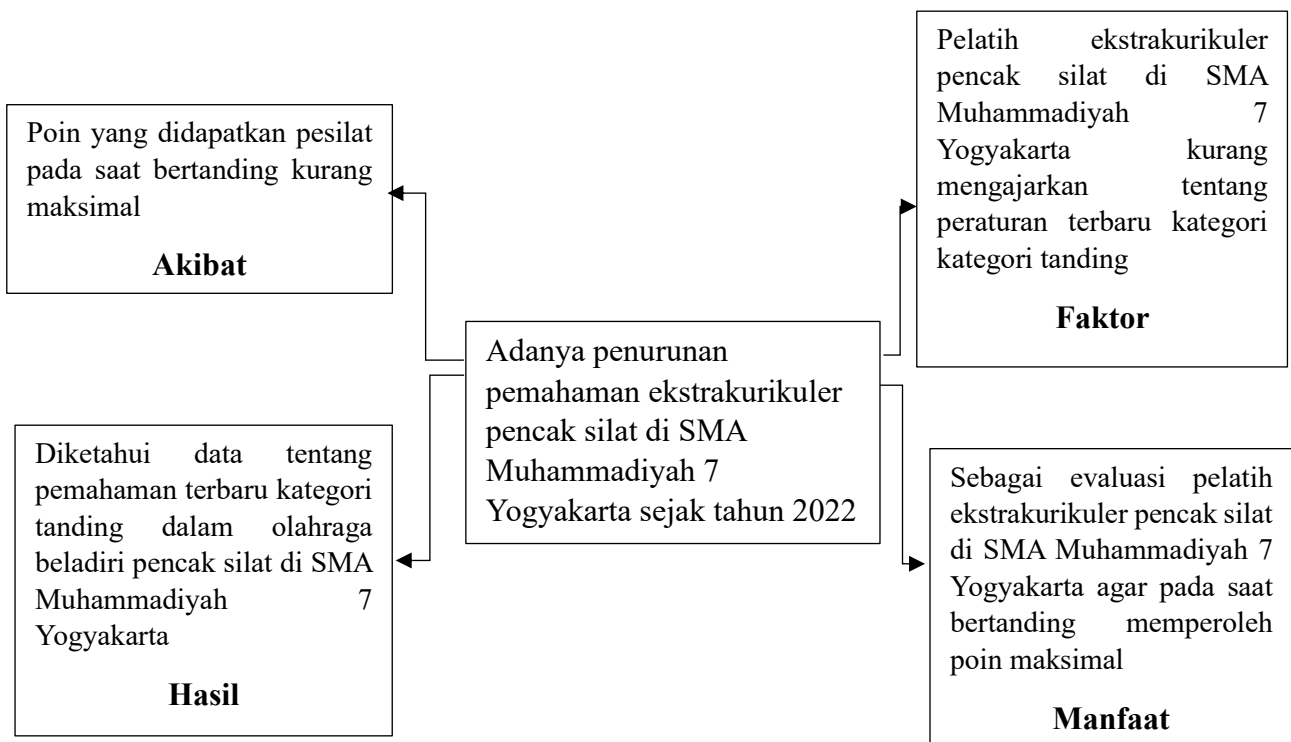
### **C. Kerangka Berfikir**

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan kegiatan positif untuk mengisi waktu yang ada bagi peserta didik sehingga peserta didik mampu memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk kegiatan yang dapat memberikan manfaat. Dalam pertandingan pencak silat terdapat aturan aturan yang harus dipatuhi oleh atlet yang bertanding, hal ini bertujuan pertandingan beladiri pencak silat khususnya kategori tanding

lebih *safety*. Peraturan pertandingan olahraga beladiri pencak silat dari tahun ke tahun selalu mengalami perubahan hal ini bertujuan untuk menyempurnakan peraturan yang dulu agar variatif dalam melakukan serangan.

Peran pelatih dalam memberikan arahan tentang peraturan pertandingan kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat ini dapat memberikan pengetahuan bagi atlet yang akan melakoni pertandingan pencak silat kategori tanding supaya poin yang didapatkan ketika bertanding maksimal dengan meminimalkan kesalahan dan memaksimalkan kesempatan agar mendapatkan poin yang sebanyak-banyaknya.

Gambar 1. Bagan kerangka berfikir



(Gambar Sumber Pribadi)

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode tes. Sugiyono (2016: 7) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang memaparkan sebuah data berupa angka sebagai hasil penelitiannya. Desain penelitian deskriptif adalah suatu desain dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu pemikiran, atau peristiwa saat ini. Desain deskriptif digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena yang ada. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data yang ada dibuktikan dengan angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui kuisioner, observasi, dan wawancara.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu, 15 November 2023 pada semester I Tahun ajaran 2023/2024. Tempat penelitian ini adalah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang beralamat Jl. Kapten Piere Tendean No.41, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

1. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022: 130).

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Populasi Ekstrakurikuler Olahraga

NO	Ekstrakurikuler	Populasi	
		Putra	Putri
1	Futsal	15	-
2	Bulu Tangkis	9	5
3	Voli	8	-
4	Sepak Bola	16	-
5	Basket	7	3
6	Pencak Silat	12	4

2. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (2022: 131). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga pencak silat yang berjumlah 16 peserta didik, karena keseluruhan populasi menjadi sampel maka teknik sampel digunakan adalah *total sampling*.

Tabel 4. Sampel Ekstrakurikuler Pencak Silat

NO	Ekstrakurikuler	Populasi	
		Putra	Putri
1	Ekstrakurikuler Pencak Silat	12	4

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Penelitian kuantitatif harus dapat memberikan informasi terhadap variabel yang akan diteliti. Operasional adalah suatu konsep yang bersifat abstrak guna mempermudah pengukuran dalam suatu variabel, operasional merupakan suatu pedoman dalam melakukan sebuah penelitian atau pekerjaan, selain itu pendapat Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti yang berupa kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Menurut Hartati (2019: 122) definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang terjadi.

Variabel adalah segala sesuatu yang digunakan untuk acuan dalam penelitian sehingga memperoleh informasi (Sugiyono, 2018). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan olahraga beladiri pencak silat tahun 2022. Adapun variabel yang dimaksud mencakup kategori tanding olahraga beladiri pencak silat yang telah mengalami perubahan dan telah ditetapkan oleh wasit-juri Nasional pada tanggal 3-7 November tahun 2022 di Padepokan Pencak Silat Indonesia, TMII, Jakarta.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1) Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes bentuk *google form*. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2018: 132) Test dapat digunakan jika ingin mengukur kemampuan dan kompetensi seseorang. Prosedur pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti melakukan perizinan kepada pihak yang berwenang.
- b) Peneliti mencari data peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
- c) Peneliti mendatangi lembaga pendidikan yang dijadikan sebagai tempat latihan ekstrakurikuler olahraga beladiri pencak silat kemudian membagikan *link google form* kepada peserta didik.
- d) Mengumpulkan dan merekap hasil perolehan pengisian tes.

### **2) Instrumen Penelitian**

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2018: 134) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan penelitian akan bergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, ada beberapa langkah yang dilakukan penelitian dalam menyusun instrumen penelitian mengacu pada pendapat Widoyoko (2014: 90-96) sebagai berikut:

- a) Menentukan tujuan instrumen

Menentukan tujuan penelitian adalah menjelaskan instrumen yang akan disusun memiliki arah yang jelas. Sehingga, hasil yang diperoleh dapat digunakan sebagaimana mestinya. Adapun tujuan instrumen ini disusun untuk mengetahui seberapa baik tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

b) Memilih bentuk instrumen

Instrumen ini menggunakan tes untuk mengukur kemampuan subjek. Tes adalah sebuah pertanyaan yang harus dijawab atau diberi tanggapan yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan seseorang atau mengetahui aspek tertentu dari subjek yang dites. Instrumen ini menggunakan tes tipe benar-salah (*true-false test*). Tes ini berisi pernyataan yang sudah disertai pilihan jawaban benar-salah. Peserta tes diminta menjawab dengan memilih jawaban “YA” atau TIDAK” Widoyoko (2014: 62).

c) Menyusun kisi-kisi instrumen

Kisi-kisi adalah rambu-rambu atau tabel spesifikasi yang dibuat peneliti sebagai acuan dalam penyusunan instrumen. Kisi-kisi instrumen penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No.Soa
Tingkat pemahaman peserta ekstrakuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga	Peraturan terbaru kategori tanding olahraga beladiri pencak silat tahun 2022/2023.	Larangan bertanding kategori tanding.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
			11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,



Variabel	Faktor	Indikator	No.Soa
beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.		Nilai teknis kategori tanding.	23,24
		Wasit pertandingan kategori tanding.	25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38

## F . Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum dilakukan uji coba untuk pengambilan data yang sebenarnya, instrumen yang telah disusun harus dilakukan *expert judgement*. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan aspek atau butir instrumen benar-benar memenuhi kriteria yang akan diteliti. *Expert judgement* dengan kualifikasi yang sesuai dengan bidang keilmuan pencak silat akan memberikan pendapat, tanggapan dan saran terhadap instrumen yang sudah disusun, apakah sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur. Pendapat, tanggapan dan saran ditulis pada lembar validasi yang sudah disediakan. Uji validitas dilakukan peneliti di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Dengan jumlah peserta uji coba sebanyak 14 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri pencak silat terdiri dari 8 peserta didik laki-laki dan 6 peserta didik perempuan.

### 1. Konsultasi (Kalibrasi Ahli/Expert Judgment)

Setelah butir pertanyaan selesai disusun, langkah selanjutnya adalah konsultasi pada ahli (judgement) atau kalibrasi ahli yang kompeten dalam bidang beladiri pencak silat. Konsultasi dimaksudkan untuk memberi masukan dan rekomendasi terhadap instrumen penelitian. Pada saat melakukan *expert judgement* peneliti meminta bantuan kepada ahli. Pada hal ini, ahli yang dimaksud adalah Dosen

beladiri sekaligus pembimbing skripsi yakni Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.

## 2. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui butir-butir instrumen penelitian yang digunakan valid atau tidak. Berdasarkan pendapat Widoyoko (2014: 141) instrumen dapat disebut valid apabila instrumen yang sudah disusun dapat mengukur apa yang akan diukur. Dengan kata lain validitas berkaitan dengan ketepatan alat ukur. jika instrumen valid maka akan menghasilkan data yang valid pula atau jika data yang dihasilkan dari sebuah instrumen tersebut valid, maka instrumen tersebut juga valid.

Uji validitas dalam penelitian ini dibantu menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji korelasi yang dikemukakan oleh *Pearson*, yang biasa disebut dengan rumus korelasi *product moment*. sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- N = jumlah responden
- $\sum XY$  = jumlah perkalian dari skor X dan Y
- $\sum X$  = jumlah skor setiap butir
- $\sum Y$  = jumlah skor total
- $\sum X^2$  = jumlah skor X dikuadratkan
- $\sum Y^2$  = jumlah skor Y dikuadratkan

Tabel 6. Hasil Uji Validitas

Butir Soal	Rtabel	Rhitung	Keterangan
X1	0,497	0,520	VALID
X2	0,497	0.686	VALID
X3	0,497	0.304	TIDAK VALID

Butir Soal	Rtabel	Rhitung	Keterangan
X4	0,497	0,718	VALID
X5	0,497	0,638	VALID
X6	0,497	0,172	TIDAK VALID
X7	0,497	0,864	VALID
X8	0,497	0,746	VALID
X9	0,497	0,434	TIDAK VALID
X10	0,497	0,728	VALID
X11	0,497	0,808	VALID
X12	0,497	0,692	VALID
X13	0,497	0,846	VALID
X14	0,497	0,587	VALID
X15	0,497	0,672	VALID
X16	0,497	0,672	VALID
X17	0,497	0,808	VALID
X18	0,497	0,656	VALID
X19	0,497	0,548	VALID
X20	0,497	0,672	VALID
X21	0,497	0,521	VALID
X22	0,497	0,609	VALID
X23	0,497	0,521	VALID
X24	0,497	0,672	VALID
X25	0,497	0,605	VALID
X26	0,497	0,638	VALID
X27	0,497	0,637	VALID
X28	0,497	0,637	VALID
X29	0,497	0,517	VALID
X30	0,497	0,524	VALID
X31	0,497	0,506	VALID
X32	0,497	0,506	VALID
X33	0,497	0,672	VALID
X34	0,497	0,609	VALID
X35	0,497	0,808	VALID
X36	0,497	0,656	VALID
X37	0,497	0,545	VALID
X38	0,497	0,502	VALID

### 3. Uji Reliabilitas

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2020: 185) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Selain itu pendapat menurut Bahri (2018: 117) mengemukakan bahwa uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi

alat ukur yang menggunakan kuesioner dengan tujuan untuk menilai apakah pengukuran yang digunakan tetap konsisten jika pengukuran di ulang kembali. Langkah dalam menguji reliabilitas instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan aplikasi SPSS 26 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Reiliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	38

Instrumen dapat disebut reliabel jika nilai koefisien  $>0.60$  Sugiyono (2011: 184). Hasil uji reliabilitas intrumen diperoleh koefisien sebesar 0.720. Hasil tersebut dapat diartikan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60.

### G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan persentase Penilaian Acuan Patokan (PAP). Berdasarkan pendapat Azwar (2016: 163) penilaian acuan patokan adalah menilai dengan membandingkan hasil tes dengan persentase yang sudah disusun.

Butir instrumen pada penelitian ini berjumlah 21 soal. Jika responden dapat menjawab 1 pertanyaan dengan benar, maka diberi nilai 1. Namun, jika responden tidak menjawab atau menjawab dengan salah, maka diberi nilai 0. Apabila responden dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, maka akan mendapatkan nilai maksimal yaitu 21. Langkah selanjutnya, untuk mencari

besarnya frekuensi relatif persentase adalah dengan penghitungan analisis data dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

Data yang sudah dilakukan analisis data, selanjutnya dinyatakan dalam bentuk persentase. Data persentase kemudian dicocokkan dengan tabel persentase

Penilaian Acuan Patokan (PAP) dibawah ini:

Tabel 8. Tabel Persentase Penilaian Acuan Patokan (PAP)

NO	Presentase Rentang Skor	Kategori
1	$M+1,5SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$	Tinggi
3	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$	Sedang
4	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$	Rendah
5	$X \leq M-1,5SD$	Sangat Rendah

Sumber: (Azwar,2016; 163)

Penjelasan:

M:Nilai rata-rata (*mean*)

X:Skor

SD:Standar deviasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil tes Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang diperoleh melalui survei dengan Teknik tes. Dari data yang terkumpul selanjutnya disusun dan dianalisis dengan perhitungan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Dari hasil penelitian tingkat pemahaman siswa dibagi menjadi 3 kategori, yaitu: Larangan pertandingan kategori tanding, Nilai teknis kategori tanding, dan Wasit pertandingan kategori tanding. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada pembahasan sebagai berikut:

##### 1. Analisis Deskriptif Persentase Larangan Pertandingan Kategori Tanding

Hasil penelitian tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kategori larangan pertandingan, dari 10 soal diperoleh skor terendah (*minimum*) 6, skor tertinggi (*maximum*) 9, rata-rata (*mean*) 7,88, standar deviasi 1,204. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Larangan Pertandingan Kategori Tanding

Deskripsi Statistik	
N	16
<i>Mean</i>	7.88
<i>Median</i>	8
<i>Mode</i>	9
<i>Std. Deviation</i>	1.204
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	9

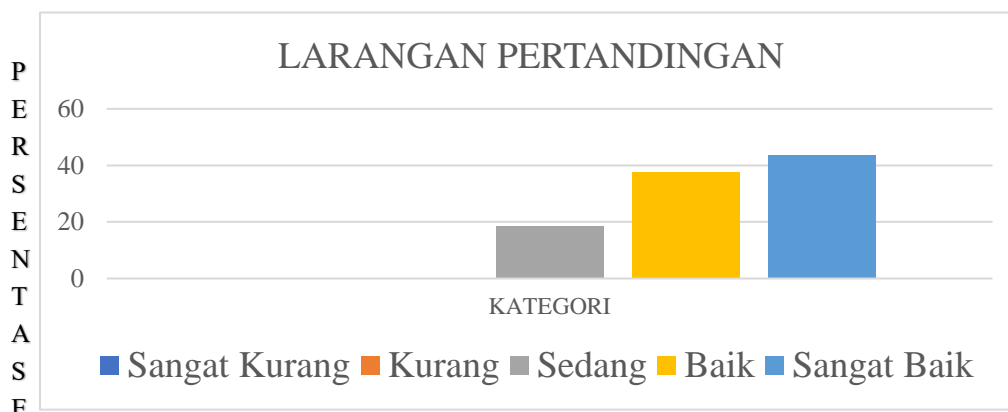
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, maka data tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding tentang larangan pertandingan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Norma Hasil Penilaian Larangan Pertandingan Kategori Tanding

No.	Interval		F	Kategori
1	$7.88 + 1.5 \times 1.204$	$> 9$	7	Sangat Tinggi
2	$7.88 + 0.5 \times 1.204$	7 – 8	6	Tinggi
3	$7.88 - 0.5 \times 1.204$	5 – 6	3	Sedang
4	$7.88 - 1.5 \times 1.204$	3 – 4	0	Rendah
5	$7.88 - 1.5 \times 1.204$	$< 2$	0	Sangat Rendah
<b>TOTAL</b>			<b>16</b>	

Dari 16 siswa yang melakukan tes keterampilan dasar pencak silat dengan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 7 siswa (43,8%), kategori tinggi dengan frekuensi 6 siswa (37,6%) kategori sedang dengan frekuensi 3 siswa (18,6%), kategori rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%), kategori sangat rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%). Jadi dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding tentang larangan pertandingan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah berkategori “sangat tinggi” dengan persentase (43,8%).

Gambar 1. Diagram Batang Persentase Larangan Pertandingan Kategori Tanding



## 2. Analisis Deskriptif Persentase Nilai Teknis Kategori Tanding

Hasil penelitian pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kategori nilai teknis, dari 14 soal diperoleh skor terendah (*minimum*) 8, skor tertinggi (*maximum*) 14, rata-rata (*mean*) 12,88, standar deviasi 1,544. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Nilai Teknis Kategori Tanding

Deskripsi Statistik	
N	16
Mean	12.88
Median	13
Mode	13
Std. Deviation	1.544
Minimum	8
Maximum	14

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, maka data tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding tentang nilai teknis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Norma Hasil Penilaian Nilai Teknis Kategori Tanding

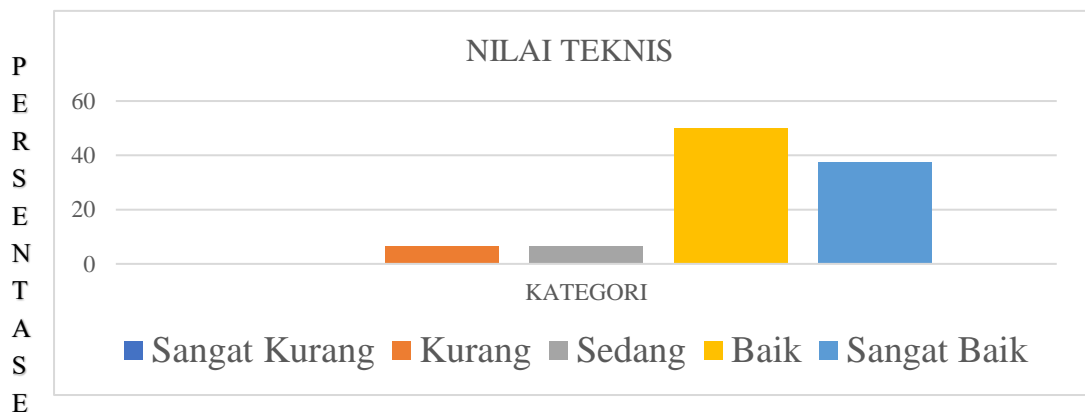
No.	Interval	F	Kategori	
1	$12.88 + 1.5 \times 1.544$	> 14	6	Sangat Tinggi
2	$12.88 + 0.5 \times 1.544$	12 – 13	8	Tinggi
3	$12.88 - 0.5 \times 1.544$	10 – 11	1	Sedang
4	$12.88 - 1.5 \times 1.544$	8 – 9	1	Rendah
5	$12.88 - 1.5 \times 1.544$	< 7	0	Sangat Rendah
<b>TOTAL</b>			<b>16</b>	

Dari 16 siswa yang melakukan tes keterampilan dasar pencak silat dengan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 6 siswa (37,5%), kategori tinggi dengan frekuensi 8 siswa (50%) kategori sedang dengan frekuensi 1 siswa (6,3%), kategori



rendah dengan frekuensi 1 siswa (6.3%), kategori sangat rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%). Jadi dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding tentang nilai teknis di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah berkategori “tinggi” dengan persentase (50%).

Gambar 2. Diagram Batang Persentase Nilai Teknis Kategori Tanding



### 3. Analisis Deskriptif Persentase Wasit Pertandingan Kategori Tanding

Hasil penelitian pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kategori wasit pertandingan, dari 14 soal diperoleh skor terendah (*minimum*) 8, skor tertinggi (*maximum*) 12, rata-rata (*mean*) 10,56, standar deviasi 1,315. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Wasit Pertandingan Kategori Tanding

Deskripsi Statistik	
N	16
Mean	10,56
Median	11
Mode	12
Std. Deviation	1.315
Minimum	8
Maximum	12

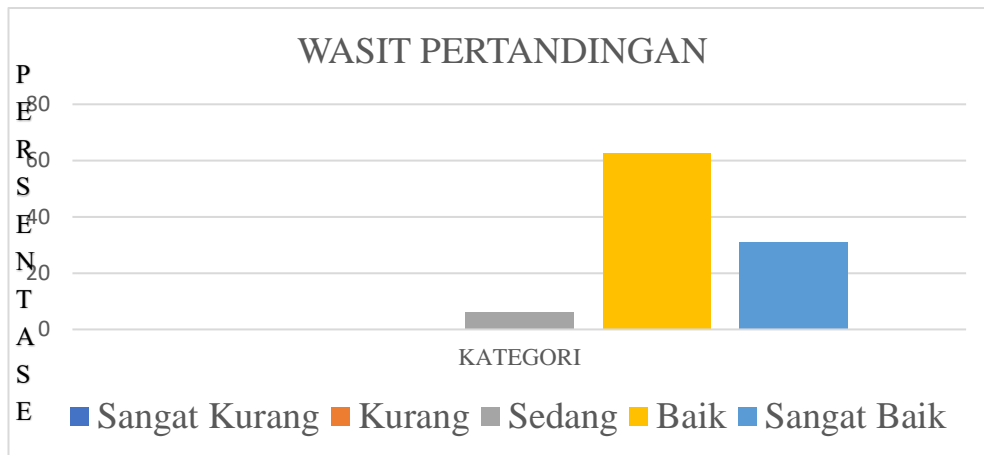
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, maka data tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding tentang nilai teknis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Norma Hasil Penilaian Wasit Pertandingan Kategori Tanding

No.	Interval	F	Kategori	
1	$10.56 + 1.5 \times 1.315$	> 12	5	Sangat Tinggi
2	$10.56 + 0.5 \times 1.315$	9 – 11	10	Tinggi
3	$10.56 - 0.5 \times 1.315$	6 – 8	1	Sedang
4	$10.56 - 1.5 \times 1.315$	3 – 5	0	Rendah
5	$10.56 - 1.5 \times 1.315$	< 2	0	Sangat Rendah
<b>TOTAL</b>			<b>16</b>	

Dari 16 siswa yang melakukan tes keterampilan dasar pencak silat dengan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 5 siswa (31,1%), kategori tinggi dengan frekuensi 10 siswa (62,6%) kategori sedang dengan frekuensi 1 siswa (6,3%), kategori rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%), kategori sangat rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%). Jadi dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding tentang wasit pertandingan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah berkategori “tinggi” dengan psentase (62,6%).

Gambar 3. Diagram Batang Persentase Wasit Pertandingan Kategori Tanding



#### 4. Analisis Deskriptif Persentase Nilai Pengetahuan Keseluruhan

Hasil keseluruhan penelitian pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dari 38 soal diperoleh skor terendah (*minimum*) 26, skor tertinggi (*maximum*) 35, rata-rata (*mean*) 31,31, standar deviasi 2,575. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Nilai Pengetahuan Keseluruhan

Deskripsi Statistik	
N	16
Mean	31,31
Median	31,5
Mode	32
Std. Deviation	2,575
Minimum	26
Maximum	35

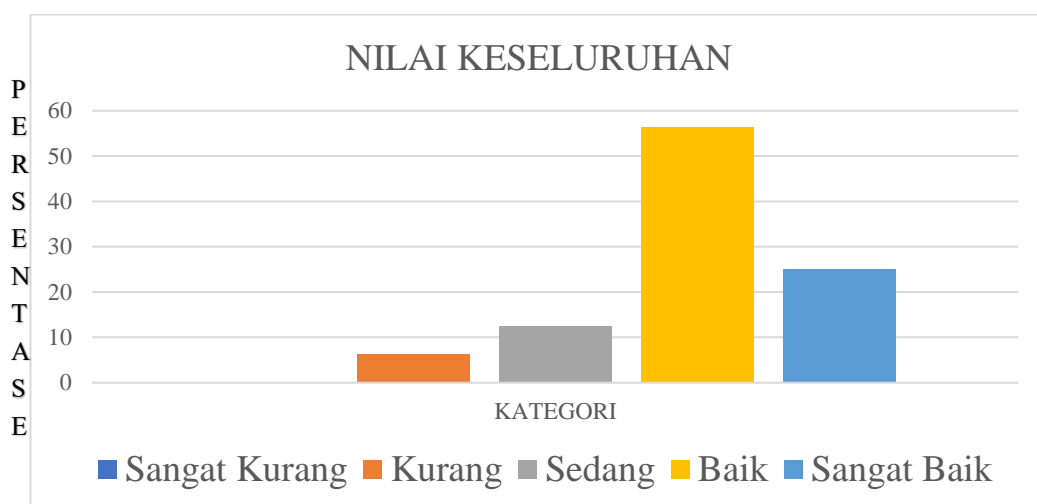
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, maka data keseluruhan tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Norma Hasil Penilaian Pengetahuan Keseluruhan

No.	Interval	F	Kategori
1	$31.31 + 1.5 \times 2.575$	> 33	Sangat Tinggi
2	$31.31 + 0.5 \times 2.575$	30 – 32	Tinggi
3	$31.31 - 0.5 \times 2.575$	27 – 29	Sedang
4	$31.31 - 1.5 \times 2.575$	24 – 26	Rendah
5	$31.31 - 1.5 \times 2.575$	< 23	Sangat Rendah
<b>TOTAL</b>			<b>16</b>

Dari 16 siswa yang melakukan tes keterampilan dasar pencak silat dengan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 siswa (25%), kategori tinggi dengan frekuensi 9 siswa (56,3%) kategori sedang dengan frekuensi 2 siswa (12,5%), kategori rendah dengan frekuensi 1 siswa (6,3%), kategori sangat rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%). Jadi dapat diketahui bahwa nilai pengetahuan keseluruhan tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah berkategori “tinggi” dengan persentase (56,3%).

Gambar 5. Diagram Batang Persentase Nilai Pengetahuan Keseluruhan



## 5. Uji Hipotesis

Suatu data dapat dianalisis dengan menggunakan Uji hipotesis dengan SPSS pada menu *Compare Mean => One-Sample T Test*. Pada praktik analisis uji hipotesis dengan SPSS berikut penelitian terkait tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan jumlah responden 16 orang dengan hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak terdapat tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat yang signifikan tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat

$H_a$  : Terdapat tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat yang signifikan tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga bpencak sila

Maka,

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Larangan	26.159	15	.000	7.875	7.23	8.52
Nilai_Teknis	33.359	15	.000	12.875	12.05	13.70
Wasit	32.130	15	.000	10.563	9.86	11.26

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
TOTAL	48.646	15	.000	31.313	29.94	32.68

Berdasarkan Tabel di atas:

Di dapatkan nilai uji t dari masing-masing kategori adalah Larangan Bertanding 26.159 dengan derajat bebas (df) 15 dan sig 0,000. Karena nilai  $\text{sig} < \alpha = 0.05$  maka  $H_0$  Ditolak, Nilai Teknis 33.359 dengan derajat bebas (df) 15 dan sig 0,000. Karena nilai  $\text{sig} < \alpha = 0.05$  maka  $H_0$  Ditolak. Wasit Pertandingan 32.130 dengan derajat bebas (df) 15 dan sig 0,000. Karena nilai  $\text{sig} < \alpha = 0.05$  maka  $H_0$  Ditolak.

Begitu juga pada nilai uji t dari total nilai keseluruhan tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru pertandingan olahraga beladiri pencak silat kategori tanding dengan nilai 48.646 dengan derajat bebas (df) 15 dan sig 0,000.

Karena nilai  $\text{sig} < \alpha = 0.05$  maka  $H_0$  Ditolak.

Karena dari setiap kategori  $H_0$  di tolak, maka  $H_a$  diterima

Jadi, Terdapat tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat yang signifikan tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat.

## **B. Pembahasan**

Dari deskripsi hasil penelitian ketiga kategori tes pengetahuan siswa pada ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta tentang peraturan terbaru pertandingan beladiri pencak silat seperti yang telah diuraikan di atas bahwa pengetahuan tentang 1) larangan pertandingan kategori tanding berkategori “sangat tinggi” dengan persentase (43,8%), 2) nilai teknis kategori tanding berkategori “tinggi” dengan persentase (50%), dan 3) wasit pertandingan kategori tanding berkategori “tinggi” dengan persentase (62,6%). Sudijono (2011: 50) bahwa

pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu dan setelah itu diketahui dan di ingat. Jika dilihat dari hasil penelitian tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, maka dapat dikatakan siswa sudah memahami tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat.

Hasil keseluruhan penelitian pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 siswa (25%), kategori tinggi dengan frekuensi 9 siswa (56,3%) kategori sedang dengan frekuensi 2 siswa (12,5%), kategori rendah dengan frekuensi 1 siswa (6,3%), kategori sangat rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%).

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta berkategori “tinggi” dengan persentase (56,3%). Hasil yang diperoleh ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya keaktifan pembimbing ekstrakurikuler pencak silat yang selalu mengupdate tentang dunia pencak silat serta jumlah peserta ekstrakurikuler yang tergolong tidak banyak, jadi materi yang disampaikan cepat dipahami secara merata kepada peserta ekstrakurikuler pencak silat. Daryanto (2008: 106) pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan ini umumnya mendapat penekanan dalam proses belajar, peserta didik dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang telah diajarkan, mengetahui apa yang sedang

dikomunikasikan, serta dapat mengingat apa yang disampaikan. Berdasarkan pengertian dan hasil data penelitian tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta memiliki kemampuan pemahaman yang baik terhadap peraturan terbaru pencak silat kategori tanding dalam pertandingan olahraga beladiri pencak silat, dimana mereka mampu memahami dan menggabungkan informasi dalam diri peserta didik dengan apa yang telah didapatkan baik dari guru selama pembelajaran maupun Pembina pada saat ekstrakurikuler.

Hasil data penelitian ini diperoleh dari sampel dengan menggunakan tes dengan jawaban “IYA” atau “TIDAK” selama satu hari setelah instrumen disebar yang berjumlah 16 peserta ekstrakurikuler pencak silat. Berdasarkan data yang diperoleh saat penelitian, sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sudah memahami peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding yang didapatkan peserta didik ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah. Selain itu pemahaman mengenai peraturan terbaru pertandingan pencak silat juga didapatkan melalui edukasi yang diberikan oleh guru PJOK secara langsung selama pembelajaran maupun ketika ekstrakurikuler. Pembina dan guru PJOK memberikan pemahaman mengenai *update-update* terkait pencak silat, Penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik sangat berpengaruh dalam proses penyampaian mengenai peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding yang dijelaskan oleh Pembina dan guru PJOK.



Tingkat pemahaman peserta didik tiap individu tentu berbeda-beda, hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal tersebut selaras dengan yang diungkapkan Irwanto (2009: 96), faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman seseorang yaitu: (1) Perhatian yang selektif, artinya rangsang atau stimulus harus ditanggapi, akan tetapi individu hanya memusatkan pemahamannya pada rangsang tertentu saja; (2) Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, rangsang yang bergerak atau dengan lebih menarik untuk dialami, dan (3) Nilai-nilai dan kebutuhan individu, artinya adalah individu yang satu dengan yang lainnya tidak tergantung pada nilai tiap kebutuhan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan pertandingan terbaru pencak silat kategori tanding sebagai berikut:

#### 1. Faktor Pemahaman Larangan Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan terbaru pertandingan pencak silat berdasarkan faktor pemahaman larangan pertandingan sebagian besar peserta didik berada pada kategori sangat baik. Hal itu dikarenakan Pembina dan guru PJOK sudah menjelaskan mengenai peraturan terbaru dalam beberapa pertemuan melalui pembelajaran serta peserta didik mendapatkan pemahaman terkait *update* pencak silat melalui berbagai media informasi seperti *google* dan semacamnya secara mandiri. Adapun pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan terbaru pertandingan pencak silat faktor

pemahaman larangan pertandingan persentase jawaban benar paling banyak yaitu pada butir nomor 2, 7, 8, 9, dan 10 dengan persentase sebesar 100 %, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 1 (Pesilat diperbolehkan mendorong tubuh lawan sampai terjatuh agar mendapatkan poin) hanya sebesar 37,5 %. Dalam pemahaman faktor pemahaman larangan pertandingan, sebagian besar peserta didik sudah mendapatkan hasil yang cukup maksimal.

## 2. Faktor Nilai Teknis Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan terbaru pertandingan pencak silat berdasarkan faktor nilai teknis pertandingan sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik. Hal itu dikarenakan peserta didik sudah mampu memahami dan menafsirkan penjelasan Pembina dan guru PJOK mengenai bagaimana penilaian dalam pertandingan pencak silat kategori tanding dalam beberapa pertemuan melalui pembelajaran ketika praktik diluar kelas. Sadar akan pentingnya penilaian di dalam pertandingan menjadikan peserta didik mampu memahami apa saja yang dapat memberikan nilai ketika bertanding. Adapun pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan terbaru pertandingan pencak silat faktor pemahaman larangan pertandingan persentase jawaban benar paling banyak yaitu pada butir nomor 11, 14, 18, dan 22, dengan persentase sebesar 100 %, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 23 (Bawah lutut dapat diserang tetapi tidak menghasilkan nilai. Jika serangan langsung ke lutut, itu dianggap pelanggaran berat

(Peringatan I) dalam pertandingan pencak silat.) hanya sebesar 68,75 %. Dalam pemahaman faktor nilai teknis pertandingan, sebagian besar peserta didik sudah mendapatkan hasil yang cukup maksimal.

### 3. Faktor Wasit Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan terbaru pertandingan pencak silat berdasarkan faktor wasit pertandingan sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar peserta didik aktif dalam memahami sebagai wasit dan menjadi wasit pertandingan pencak silat di sekolah, namun tidak semua peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan wasit pertandingan pencak silat sehingga pemahaman mengenai wasit pertandingan berbeda-beda. Adapun pemahaman peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap peraturan terbaru pertandingan pencak silat faktor pemahaman larangan pertandingan persentase jawaban benar paling banyak yaitu pada butir nomor 37 dan 38, dengan persentase sebesar 100 %, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 30 (Penilaian akumulasi (perhitungan nilai yang dihitung minimal ada 3 orang juri yang menilai).) hanya sebesar 37,5 %. Dalam pemahaman faktor wasit pertandingan, sebagian besar peserta didik sudah mendapatkan hasil yang cukup maksimal.

Penyelenggaraan pertandingan olahraga pada dasarnya merupakan bagian dari proses dari upaya pembinaan dan pengembangan olahraga secara keseluruhan, pertandingan olahraga merupakan langkah awal dari segala upaya pembinaan atlet

secara menyeluruh, mulai dari pembangkitan minat, pemanduan bakat, seleksi, dan kompetisi hingga dengan pencapaian puncak prestasi, maka yang harus dilakukan dalam mengembangkan program tersebut melalui cara atau metode yang tepat agar semua kegiatan yang terkait dapat dilakukan dengan profesional. Dalam hal ini Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan telah menjelaskan tentang aturan ini salah satunya pada BAB I tentang Undang-Undang Olahraga Pasal 4, 5, 6, yaitu “pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi peolahraga, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan”. Keolahragaan adalah orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya, olahragawan adalah peolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi.

Artinya seluruh peserta didik mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta belum sepenuhnya mampu memahami peraturan terbaru pertandingan pencak silat kategori tanding dikarenakan beberapa peserta didik masih berada dalam kategori sedang dan kurang. Fasilitas perlengkapan yang kurang lengkap juga menjadikan kurang maksimalnya penyuluhan tentang *update-update* mengenai pencak silat di sekolah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh objek ketika melakukan tes terutama pada kondisi fisik.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden apa adanya sesuai dengan pemahaman sebenarnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mayoritas dalam kategori “tinggi” sebanyak 56,3%. Berdasarkan tabel hasil dari 16 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 siswa (25%), kategori tinggi dengan frekuensi 9 siswa (56,3%) kategori sedang dengan frekuensi 2 siswa (12,5%), kategori rendah dengan frekuensi 1 siswa (6,3%), kategori sangat rendah dengan frekuensi 0 siswa (0%).

#### **B.Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat disampaikan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Guru/Pembina ekstrakurikuler pencak silat dapat memberikan pemahaman lebih terkait *update-update* tentang pencak silat khususnya pada saat pembelajaran.
2. Peserta didik mempunyai gambaran tentang beladiri pencak silat yang terus berkembang khususnya dalam peraturan bertanding, sehingga peserta didik dapat meminimalisir/mencegah kesalahan yang terjadi ketika bertanding.

#### **C.Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

### 1. Bagi guru/pembimbing

Guru/pembimbing harus lebih kreatif dan inovatif agar pembelajaran yang diajarkan dapat memicu siswa untuk menyukai pembelajaran tersebut terkhusus materi pembelajaran beladiri pencak silat.

### 2. Bagi peserta didik

Sebagai seorang peserta didik agar tidak membandingkan materi ajar yang diajarkan oleh guru/pembimbing dan memahami yang disampaikan oleh guru/pembimbing.

### 3. Untuk peneliti selanjutnya

Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pemahaman peserta ekstrakurikuler pencak silat tentang peraturan terbaru kategori tanding dalam olahraga beladiri pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dan lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data dan agar data yang dihasilkan objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ato. (2018). *Menuju Terate Emas: PSHT Tingkatkan Kepribadian Berbudi Luhur*.
- Ali, M., dan Asrori. M. 2014. *Metodologi & Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Alwi, Hasan.dkk.(2008).*Sejarah Perkembangan Pencak Silat*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Azwar, A., Muljono, P., & Herawati, T. (2016). Persepsi dan partisipasi petani dalam pelaksanaan rehabilitasi tanaman kakao di Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal penyuluhan*, 12(2), 157-167.
- Depdikbud.*Undang-undang Republik Indonesia NO. 11 tahun 2022.tentang keolahragaan*
- Daryanto. 2008. *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Daniel, A. (2016). *Gender Effect on Academic Performance of Junior High School Athletes in Ghana: A Case Study of Komenda, Edina, Eguafu and Abirem Municipality in Central Region*. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*, 3(2), 355-364.
- Endang Kumaidah. (2016: 1). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat*. Jurnal. Semarang: Fk Undip
- Erwin Setyo Kriswanto (2015:17). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Fatoni, M., Nugroho, H., & Subekti, N. (2019). *Antropometri Factors Determinants of Pencak Silat Tanding Category*. 355(Pfeic), 44–48.
- Franchini, E. (2020). High-intensity interval training prescription for combat-sport athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(6).
- Haryanti, F. (2018). Pendekatan Eksistensi Humanistik Berbasis Nilai Budaya Kesenian Pencak Silat Dalam Mereduksi Perilaku Agresif, 2(1), 104-112.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta, PT PUSTAKA BARU. Kumaidah.



- Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak Silat. Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik- Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta.
- Kaharuddin, M. Z.(2017). Biomechanics Analysis of Combat Sport (Silat)
- Mariyem, K., & Amal, A. I. (2023). *Extracurricular sports management in senior high school (SMA) in Sleman regency. Journal of Sports Science and Nutrition, 4(1), 01-07*
- Nurul Ihsan (2018). *Buku Pembelajaran Pencak Silat*
- Nurgiansah, T. H. (2021). Pendidikan Pancasila. In Solok: *CV Mitra Cendekia Media*
- Pertiwi, S. G., & Hidayah, Y. (2021). Implementasi Pendidikan Hak Asasi Manusia dalam Dunia Pendidikan Sekolah Dasar. *Jurnal Kewarganegaraan, 5(2), 376–380*.<https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/171>
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Purbodjati. (2018). *Pencak Siat Membentuk Kualitas Manusia Indonesia Berkarakter Jati Diri Bangsa*
- Sardiman, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012)
- Subekti, N., Sudarmanto, E., & Fatoni, H. (2019a). *Belajar dan Berlatih Pencak Silat* (A. Himawan (ed.); Cetakan ke). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung I Lantai 1 Sayap Utara.
- Subekti, N., Sudarmanto, E., & Fatoni, M. (2019b). *Belajar dan Berlatih Pencak Silat* (A. Himawan (ed.); Cetakan ke). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sudiana, I. K. (2021). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung
- Sofyan, I. L., Pradhanawati, A., & Nugraha, H. S. (2013). Pengaruh Fasilitas dan Kualitas Pelayanan Terhadap Loyalitas, Melalui Kepuasan Konsumen Sebagai Variabel Intervening pada *Star Clean Car Wash Semarang*. *Diponegoro Journal of Social and Publick*.
- Syafrizal (2015).*Buku Ajar PencakSilat. Padang: FIK UNP*

Thohari, I. (2017). *Upaya pendidikan karakter pada anggota persaudaraan setia hati terate di kecamatan balong ponorogo*. IAIN Ponorogo.

ULFAH, Widati Amalin; WALTON, Erick Prayogo. Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2019

Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler di sekolah Yogyakarta*. UNY

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat pembimbing proposal TAS



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

Nomor : 011.c/POR/II/2023  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

1 Februari 2023

Yth. Dr. 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 : Alif Faisal Geraldi  
NIM : 19601241015  
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKURIKULER  
PENCAK SILAT TENTANG PERATURAN TERBARU IPSI  
DALAM PERTANDINGAN *FIGHTER* OLAAHRAGA BELADIRI  
PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA

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 Departemen POR,

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## Lampiran 2 Kartu bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ALIF FAISAL GERALDI  
 NIM : 19601241015  
 Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
 Pembimbing : DR. NUR ROHMAH MUKTIAM, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	15-6-2023	Konsultasi Judul	
2	15-8-2023	Revisi Judul	 
3	17-10-2023	Pengajuan proposal	
4	23-10-2023	Revisi proposal	
5	1-11-2023	Revisi proposal	
6	6-11-2023	Acc Penelitian	
7	10-11-2023	Revisi instrumen penelitian	
8	24-11-2023	Revisi Bab 4 dan 5	
9	4-12-2023	Revisi Bab 4 dan 5	
10	7-12-2023	Acc Sidang Skripsi	

Ketua Departemen POR,




Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001



### Lampiran 3 Surat izin observasi

SURAT IZIN OBSERVASI https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
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 : B/100/UN34.16/DL.16/2023 25 September 2023  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Observasi

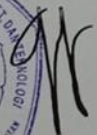
**Yth . KEPALA SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**  
Jl. Kapten Piere Tendean No.41, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta  
55252


Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama : Alif Faisal GERALDI  
NIM : 19601241015  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Waktu Pelaksanaan Observasi : Rabu - Jumat, 27 - 29 September 2023  
Judul / Keperluan : Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

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


Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

  
Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 4 Surat izin penelitian Majelis Dikdasmen PDM Yogyakarta



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH  
DAN PENDIDIKAN NONFORMAL  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA**  
Pembina Perguruan Dasar Menengah dan Nonformal Muhammadiyah  
Alamat : Jalan Sultan Agung No. 14, Wirogunan, Mergangsan, Kota Yogyakarta 55151  
Telp. (0274) 375116 Fax. (0274) 411947 Website : www.pdmjogja.org Email : dikdasmenjogja@gmail.com

---

**IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI/TESIS/DISERTASI**  
No. : 586/REK/III.4/F/2023

Setelah membaca surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/358/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal : 10 November 2023 perihal : **Surat Izin Penelitian** dan berdasar putusan sidang Majelis Dikdasmen dan PNF PDM Kota Yogyakarta, pada hari **Senin tanggal 29 Rabi'ul Akhir 1445 H**, bertepatan tanggal **13 November 2023 M** yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin **penelitian/praktek kerja/observasi**, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **ALIF FAISAL GERALDI** NIM **19601241015**  
Pekerjaan : Mahasiswa prodi S1 - Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta  
Pembimbing : Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun skripsi :


Judul : **TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT TENTANG PERATURAN TERBARU KATEGORI TANDING DALAM OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

Lokasi : SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

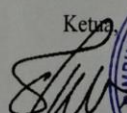
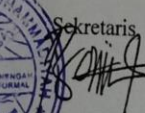
dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/setempat.
3. Wajib **memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD** kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.


**MASA BERLAKU 3 (TIGA) BULAN :**  
**16-11-2023 sampai dengan 16-2-2024**

Tanda tangan Pemegang Izin,  
  
**Alif Faisal Geraldi**

Yogyakarta, 16 November 2023

Ketua  Sekretaris 

**Dr. H. Ishahmi, M.Pd.**  
NBM. 600.749




**Ruono, S.Pd., M.Eng.**  
NBM. 728.558

**Tembusan:**  
1. PDM Kota Yogyakarta  
2. Dekan FIKK UNY  
3. Kepala SMA Muh. 7 Yk

## Lampiran 5 Surat izin penelitian sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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 : B/357/UN34.16/PT.01.04/2023 10 November 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SMA Muhammadiyah7 Yogyakarta**  
**Jl. Kapten Piere Tendean No.41, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta**  
**55252**


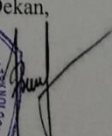
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Alif Faisal Gerald
NIM	: 19601241015
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta
Waktu Penelitian	: Senin - Rabu, 13 - 15 November 2023

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.

Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



**Lampiran 6 Surat ijin penelitian sekolah yang ditujukan kepada Majelis Dikdasmen PDM Yogyakarta**



**PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA  
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NONFORMAL  
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA  
TERAKREDITASI A**

SK Nomor: 04.01/BAN-SMP/TU/XII/2018 Tanggal 04 Desember 2018  
Alamat: Jl. Kapt. P. Tendean No. 41 Yogyakarta, 55252, Telp. (0274)373801, 411246, Fax. (0274)378726, <http://smamuh7yogya.sch.id>, email: smamuh7yk@gmail.com

**LEMBAR DISPOSISI**

BIASA

PENTING

RAHASIA

NO. AGENDA

Tgl. Diterima	10 Nov 2023	Klasifikasi	
Perihal	Izin penelitian		
Asal	FIX UHY		
Keterangan	Mohon izin penelitian		

Diteruskan Kepada:

Kepada waka Humas

Instruksi:

Mohon dibuatkan surat rekomendasi penelitian  
daerah Majelis Dikdasmen Kota Yogyakarta

Catatan

Acc *Det*

Tgl. Penyelesaian



## Lampiran 7 SK ekstrakurikuler



**PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA  
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NONFORMAL  
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA  
TERAKREDITASI A**

BK Nomor: 04.01/BAK-SM/PITUK/2018 Tanggal: 04 Desember 2018  
Alamat: Jl. Kapt. P. Tondan No. 41 Yogyakarta, 55252, Telp. (0274) 373201, 411246, Fax. (0274) 373728, <http://smam7yogya.sch.id>, email: smam7yog@gmail.com

**KEPUTUSAN  
KEPALA SEKOLAH SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA  
Nomor: 600/III.4.AU.307/2023**

**TENTANG  
GURU PEMBINA EKSTRAKURIKULER  
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

- Menimbang : Bahwa dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Tahun Pelajaran 2023-2024 perlu menetapkan pembagian tugas.
- Mengingat : 1. Program Sekolah tahun pelajaran 2023-2024.  
2. Upaya Meningkatkan Pembinaan Bakat Non Akademik Siswa

**MEMUTUSKAN :**

- Menetapkan :**
- Pertama : Pembagian tugas guru untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler seperti tersebut pada lampiran surat keputusan ini.
- Kedua : Menugaskan guru untuk membimbing siswa seperti tersebut pada lampiran surat keputusan ini.
- Ketiga : Masing-masing petugas melaporkan pelaksanaan tugasnya kepada Kepala Sekolah lewat Wakaur Kesiswaan.
- Keempat : Biaya akibat dari surat keputusan ini dibebankan pada Anggaran Sekolah tahun pelajaran 2023-2024.
- Kelima : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 04 Agustus 2023

Kepala Sekolah,



Darmansyah, S.H.  
NPM. 788 132

**LAMPIRAN PEMBIMBING EKSTRAKURIKULER  
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

NO.	JENIS EKSTRAKURIKULER	NAMA PEMBIMBING
1	Pandu HW	1. Rizha Ichlasul Amal 2. Khalida Nur Izzah, S.Akt 3. Hatta Fridi Rahmadi, SE 4. Yasmin Syarifah Alhusna
2	Futsal	1. Aditya Akbar Islami, S.Pd 2. M. Wakhid Sidratul, M.T.A 3. Muhammad Kodri
3	Sepak Bola	1. Sri Rohadi, S.Pd 2. Heri Cahyono, S.Pd 3. Johan Arga Pramudya 4. Agung Santoso
4	Pencak Silat	Dadang Arif Dwi Saputra S.Pd
5	Seni	Hanifan Hadi, S.Sn
6	Voli	1. Hj. Sri Haryati, S.Pd 2. Wahyu Tri P
7	Ekonomi	Nur Fauziah Eka Pratiwi, S.Pd
8	MEC	Nanik Aryanti, S.Pd.
9	Tahfidzul Qur'an	Hikmatul Lailla, S.Pd.I
10	Bulu Tangkis	Ardhana Falih Pangestu
11	PMR	1. Finda Tista Rossa Safitri, AMd.Keb 2. Riana Ayu Amalia
12	Tata Boga	Hj. Maemunah, S.T
13	Pengembangan Diri Matematika	Nurani, S.Pd

Yogyakarta, 4 Agustus 2023

Kepala Sekolah,



**Darmansyah, S.H.**  
NPM. 768 132

## **Lampiran 8 Borang instrumen penelitian**

### **SURVEI PEMAHAMAN PESERTA EKSTRAKURIKULER TENTANG PERATURAN TERBARU KATEGORI TANDING DALAM OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Ekstrakurikuler yang diikuti :

#### **A. Petunjuk Pengisian:**

Jawablah pertanyaan dalam kuisisioner dibawah ini dengan tepat dengan pilihan berikut:

1. Bacalah dengan cermat setiap butir pertanyaan.
2. Isilah identitas anda dengan benar.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pemahaman anda.
4. Pilihlah dengan menekan salah satu jawaban “benar atau salah” pada bagian bawah pertanyaan.

#### **B. Pertanyaan Penelitian Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat**

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
	<b>Larangan Bertanding Kategori Tanding</b>		
1.	Pesilat diperbolehkan mendorong tubuh lawan sampai terjatuh agar mendapatkan poin.		
2.	Pesilat diperbolehkan menarik <i>body proctetor</i> yang dipakai lawan sehingga menyebabkan lawan terjatuh supaya mendapatkan poin.		
3.	Pesilat diperbolehkan menggenggam dengan satu tangan <i>body protector</i> yang dipakai lawan.		
4.	Pesilat diperbolehkan menyerang lebih dari 6 serangan dalam pertandingan pencak silat.		
5.	Pesilat hanya dibatasi 6 serangan dalam pertandingan pencak silat.		
6.	Pesilat diperbolehkan menarik <i>body proctetor</i> lawan sambil memukul lawan dalam pertandingan pencak silat.		
7.	Pesilat tidak diperkenankan menyerang dibagian kepala lawan dalam pertandingan pencak silat.		
8.	Pesilat tidak diperkenankan menyerang di bagian kemaluan dalam pertandingan pencak silat.		
9.	Pesilat tidak diperkenankan menyerang sebelum juri memberikan aba aba “mulai” dalam pertandingan pencak silat.		
10.	Pesilat tidak diperkanankan menarik rambut atau hijab dalam pertandingan pencak silat.		
	<b>Nilai Teknis Kategori Tanding</b>		
11.	Serangan tangan yang berhasil mengenai <i>body proctetor</i> dihitung 1 poin dalam pertandingan pencak silat.		
12.	Serangan kaki yang berhasil mengenai <i>body proctetor</i> dihitung 2 poin dalam pertandingan pencak silat.		
13.	Bantingan, guntingan dan sapuan yang berhasil menjatuhkan lawan dihitung 3 poin dalam pertandingan pencak silat.		
14.	Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa		

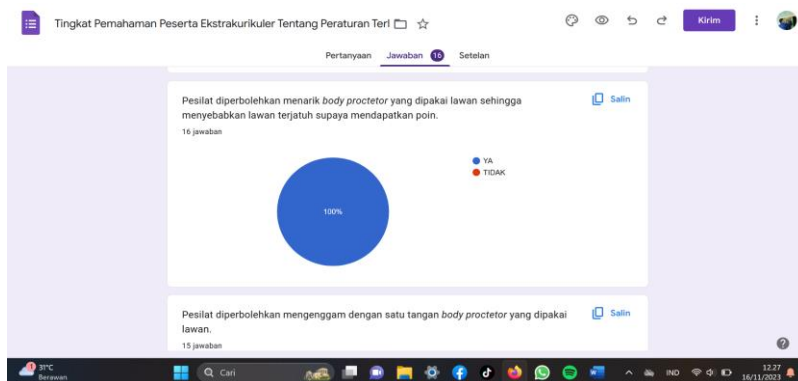
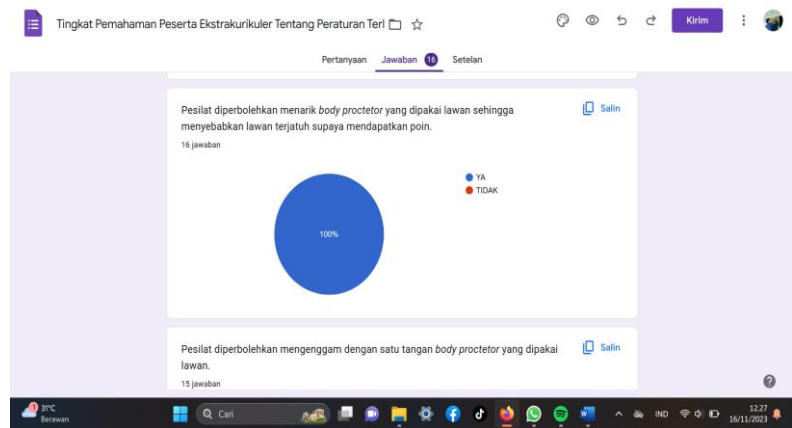
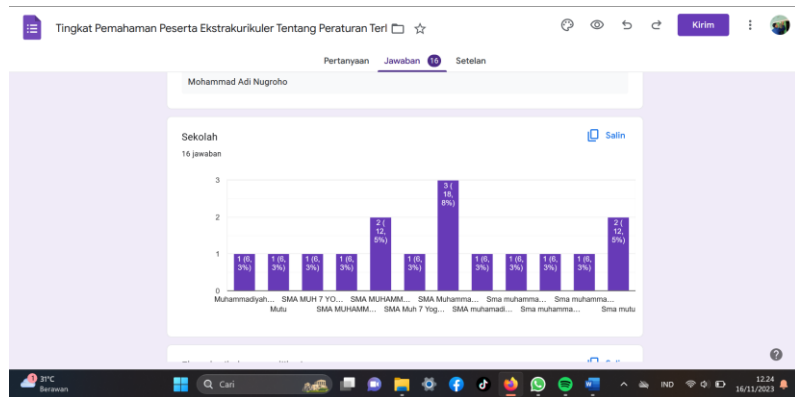
NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
	terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan 1 poin dalam pertandingan pencak silat.		
15.	Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran 1+1 poin dalam pertandingan pencak silat.		
16.	Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan 2 poin dalam pertandingan pencak silat.		
17.	Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran 1+2 poin dalam pertandingan pencak silat.		
18.	Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan 3 poin dalam pertandingan pencak silat.		
19.	Tangkisan, hindaran atau tangkapan yang memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan 1+3 poin dalam pertandingan pencak silat.		
20.	Pesilat diperbolehkan mempertahankan diri selama 5 detik sebelum terjatuh pada saat terkena guntingan dalam pertandingan pencak silat.		
21.	Pesilat diperbolehkan mempertahankan diri selama 5 detik sebelum terjatuh pada saat tendangannya tertangkap lawan sebelum dijatuhkan.		
22.	Bagian yang boleh diserang antara lain bagian dada, perut, rusuk kanan kiri dalam pertandingan pencak silat.		
23.	Bawah lutut dapat diserang tetapi tidak menghasilkan nilai. Jika serangan langsung ke lutut, itu dianggap pelanggaran berat (Peringatan I).		
24.	Paha bisa diserang, tapi harus segera ditindaklanjuti dengan teknik serangan yang sah. Jika tidak ada tindak lanjut, penyerangan tersebut dianggap sebagai pelanggaran berat (Peringatan I).		

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
	<b>Wasit Pertandingan Kategori Tanding</b>		
25.	Panel Wasit Juri untuk setiap pertandingan terdiri dari satu Wasit, tiga Juri, satu Dewan Wasit Juri dan satu Ketua Pertandingan.		
26.	Panel Wasit Juri untuk setiap pertandingan terdiri dari satu Wasit, empat Juri, satu Dewan Wasit Juri dan satu Ketua Pertandingan.		
27.	Panel Wasit Juri untuk setiap pertandingan terdiri dari satu Wasit, lima Juri, satu Dewan Wasit Juri dan satu Ketua Pertandingan.		
28.	Penilaian akumulasi (perhitungan nilai yang dihitung minimal ada 1 orang juri yang menilai).		
29.	Penilaian akumulasi (perhitungan nilai yang dihitung minimal ada 2 orang juri yang menilai).		
30.	Penilaian akumulasi (perhitungan nilai yang dihitung minimal ada 3 orang juri yang menilai).		
31.	Pertandingan pencak silat terdiri dari 3 babak.		
32.	Pertandingan pencak silat terdiri dari 2 babak.		
33.	Pertandingan pencak silat terdiri dari 1 babak.		
34.	Menang Teknik -Lawan meminta untuk tidak melanjutkan pertandingan. -Tim Medis menganggap atlet tidak fit untuk melanjutkan pertandingan, setelah mengalami cedera. -Pelatih melempar handuk. -Pesilat tidak dapat berdiri setelah hitungan teknik sampai 10.		
35.	Menang Mutlak Keputusan kemenangan mutlak dibuat ketika lawannya jatuh karena serangan yang sah dan ia tidak dapat bangkit setelah teknik wasit menghitung sampai 10.		
36.	Menang dengan Wasit Menghentikan Pertandingan (WMP) -Wasit menilai pertandingan tidak seimbang.		

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
	-Karena pertandingan yang tidak seimbang dapat menyebabkan cedera karena kurangnya pengalaman, Pelatih tidak dapat memprotes keputusan wasit untuk menghentikan pertandingan.		
37.	Menang Undur Diri -Lawan tidak muncul untuk pertandingan.		
38.	Menang dengan Diskualifikasi -Pesilat mendapat peringatan III. -Pesilat melakukan pelanggaran berat yang menyebabkan lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan. -Pesilat tidak melakukan penimbangan berat badan. -Pesilat tidak menyerahkan hasil pemeriksaan kesehatan sebelum kejuaraan.		



## Lampiran 9 Hasil tes *google form*



The top screenshot shows a Google Forms interface for a quiz titled "Tingkat Pemahaman F". The "Jawaban" (Answers) tab is active, displaying a summary of 16 answers. A "Link ke Spreadsheet" button is visible. Below the summary, the email address "pistonprahoro7@gmail.com" is shown, and a navigation bar indicates "8 dari 16" questions. The right side of the screenshot shows an Excel spreadsheet with columns labeled "Soal 1" through "Soal 16" and rows for students "Misiid 1" through "Misiid 16". The spreadsheet contains binary data (0s and 1s) representing the quiz results.

The middle screenshot shows the Google Forms interface with individual questions. The first question asks: "Serangan tangan yang berhasil mengenai body proctector dihitung 1 poin dalam pertandingan pencak silat." with radio button options for "YA" (selected) and "TIDAK". The second question asks: "Serangan kaki yang berhasil mengenai body proctector dihitung 2 poin dalam pertandingan pencak silat." with radio button options for "YA" (selected) and "TIDAK". The right side shows the Excel spreadsheet with the same data structure as the top screenshot, but with the current question's data highlighted in the spreadsheet.

The bottom screenshot is a duplicate of the top screenshot, showing the Google Forms quiz result summary for "Tingkat Pemahaman F" with 16 answers and the corresponding Excel spreadsheet with columns for "Soal 1" to "Soal 16" and rows for "Misiid 1" to "Misiid 16".



### Lampiran 11 Hasil Validitas Instrumen

Butir Soal	Rtabel	Rhitung	Keterangan
X1	0,497	0,520	VALID
X2	0,497	0,686	VALID
X3	0,497	0,304	TIDAK VALID
X4	0,497	0,718	VALID
X5	0,497	0,638	VALID
X6	0,497	0,172	TIDAK VALID
X7	0,497	0,864	VALID
X8	0,497	0,746	VALID
X9	0,497	0,434	TIDAK VALID
X10	0,497	0,728	VALID
X11	0,497	0,808	VALID
X12	0,497	0,692	VALID
X13	0,497	0,846	VALID
X14	0,497	0,587	VALID
X15	0,497	0,672	VALID
X16	0,497	0,672	VALID
X17	0,497	0,808	VALID
X18	0,497	0,656	VALID
X19	0,497	0,548	VALID
X20	0,497	0,672	VALID
X21	0,497	0,521	VALID
X22	0,497	0,609	VALID
X23	0,497	0,521	VALID
X24	0,497	0,672	VALID
X25	0,497	0,605	VALID
X26	0,497	0,638	VALID
X27	0,497	0,637	VALID
X28	0,497	0,637	VALID
X29	0,497	0,517	VALID
X30	0,497	0,524	VALID
X31	0,497	0,506	VALID
X32	0,497	0,506	VALID
X33	0,497	0,672	VALID
X34	0,497	0,609	VALID
X35	0,497	0,808	VALID
X36	0,497	0,656	VALID
X37	0,497	0,545	VALID
X38	0,497	0,502	VALID



## Lampiran 12 Hasil Reliabilitas Instrumen

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.720	.689	38

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	38

### Lampiran 13 Lampiran hasil Deskriptif Statistik

		Statistics		
		Larangan	Nilai_Teknis	Wasit
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean		7.88	12.88	10.56
Std. Error of Mean		.301	.386	.329
Median		8.00	13.00	11.00
Mode		9	13	12
Std. Deviation		1.204	1.544	1.315
Variance		1.450	2.383	1.729
Skewness		-.515	-2.372	-.456
Std. Error of Skewness		.564	.564	.564
Kurtosis		-1.337	6.594	-.950
Std. Error of Kurtosis		1.091	1.091	1.091
Range		3	6	4
Minimum		6	8	8
Maximum		9	14	12
Sum		126	206	169
Percentiles	25	7.00	13.00	9.25
	50	8.00	13.00	11.00
	75	9.00	14.00	12.00

Statistics		
TOTAL		
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		31.31
Std. Error of Mean		.644
Median		31.50
Mode		32
Std. Deviation		2.575
Variance		6.629
Skewness		-.476
Std. Error of Skewness		.564
Kurtosis		.037
Std. Error of Kurtosis		1.091
Range		9
Minimum		26
Maximum		35
Sum		501
Percentiles	25	30.00
	50	31.50
	75	33.50

## Frekuensi dari Setiap Kategori

### Larangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	3	18.8	18.8	18.8
	7	3	18.8	18.8	37.5
	8	3	18.8	18.8	56.3
	9	7	43.8	43.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Nilai\_Teknis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	6.3	6.3	6.3
	11	1	6.3	6.3	12.5
	12	1	6.3	6.3	18.8
	13	7	43.8	43.8	62.5
	14	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### TOTAL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	6.3	6.3	6.3
	27	1	6.3	6.3	12.5
	29	1	6.3	6.3	18.8
	30	2	12.5	12.5	31.3
	31	3	18.8	18.8	50.0
	32	4	25.0	25.0	75.0
	34	2	12.5	12.5	87.5
	35	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Wasit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	6.3	6.3	6.3
	9	3	18.8	18.8	25.0
	10	3	18.8	18.8	43.8
	11	4	25.0	25.0	68.8
	12	5	31.3	31.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	



Uji Hipotesisi dengan T-test (One-Sample T Test)

## T-Test

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Larangan	16	7.88	1.204	.301
Nilai_Teknis	16	12.88	1.544	.386
Wasit	16	10.56	1.315	.329

### One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Larangan	26.159	15	.000	7.875	7.23	8.52
Nilai_Teknis	33.359	15	.000	12.875	12.05	13.70
Wasit	32.130	15	.000	10.563	9.86	11.26

## Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian



(Peneliti melakukan observasi kepada kesiswaan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta)



(Peneliti melakukan observasi terhadap ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta)



(Peneliti mengamati *event* pertandingan pencak silat)



(Peneliti melakukan observasi terhadap Saudara Haris selaku wasit berlisensi nasional)



(Peneliti menyebarkan kuisisioner terhadap responden di SMA Muhamadiyah 7 Yogyakarta)



(Peneliti melakukan dokumentasi bersama responden di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta)