

**KETERAMPILAN DASAR GERAK PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER 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:
NEVA BERLIANA TIMUR
20601241100**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**KETERAMPILAN DASAR GERAK PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

Neva Berliana Timur
20601241100

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjumlah 16 peserta didik dengan teknik *purposive sampling*. Menggunakan instrumen milik Agung Nugroho, validitas menggunakan validitas muka (*face validity*) dan reliabilitas dengan metode tes Re-test. Analisis data yang digunakan mendeskripsikan hasil penelitian deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, 2 peserta didik (12,5%) dalam kategori sedang, 2 peserta didik (12,5%) dalam kategori kurang baik, dan 12 peserta didik (75%) dalam kategori kurang baik sekali.

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

PENCAK SILAT BASIC MOTION SKILLS OF EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA

Neva Berliana Timur
20601241100

ABSTRACT

The objective of this research is to assess the basic motion skills of extracurricular students practicing pencak silat at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta (Muhammadiyah 7 Yogyakarta High School).

This study employed a descriptive quantitative research design, utilizing a survey methodology. The data collection was conducted through the administration of tests and measures. The research participants consisted of 16 students who were involved in pencak silat extracurricular activities at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. The selection of participants was done by using a purposive sample technique. The research instrument was based on Agung Nugroho's instrument while for validity (face validity) for assessing validity and utilized the Re-test method for measuring reliability. The data analysis employed a description of the findings from a research study using percentages.

The findings of this study suggest that pencak silat basic motion skills of pencak silat extracurricular members at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta are assessed. There are no student (0%) in the very good category, no student (0%) in the good category, 2 students (12.5%) are in the moderate category, 2 students (12.5%) are in the poor category, and 12 students (75%) are in the very poor category.

Keywords: *skills, pencak silat, students, extracurricular*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Neva Berliana Timur
NIM : 20601241100
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Keterampilan Dasar Gerak Pencak Silat Peserta Didik Ektrakurikuler Pencak Silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Dengan penuh kesadaran, menyatakan bahwa tugas akhir skripsi ini benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 12 Juni 2024
Yang menyatakan,



Neva Berliana Timur
NIM. 20601241100

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**KETERAMPILAN DASAR GERAK PENCAK SILAT
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NEVA BERLIANA TIMUR
20601241100

Telah di setujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 24 Juni 2024

Koordinator Program Studi	Dosen Pembimbing
	
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd NIP. 196706051994031001	Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. NIP. 197310062001122001

iv

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

KETERAMPILAN DASAR GERAK PENCAK SILAT
PESEERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NEVABERLIANA TIMUR
20601241100

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Koolahragam dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 03 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nur Rofmah Mukhlis, S.Pd., M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		24-07-2024
Dr. Rialdo Gata Wijaya, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		18-07-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		19-07-2024

Yogyakarta, 24 Juli 2024
Fakultas Ilmu Koolahragam dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan

Dr. Hadi Arifanto H., S.Pd., M.Or
NIP. 19770218200801002

MOTTO

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

(Ikrar Anggota Tapak Suci Putera Muhammadiyah)

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.

(H.R Thabrani)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia, dan ridhonya. Sehingga saya diberikan kemudahan saat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis.

1. Kedua orang tua saya, Bapak Winarno dan Ibu Winda Nuryani yang sangat saya cintai dan sayangi, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih untuk semuanya berkat doa dan dukungan saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi saya.
2. Nenek saya Ibu Mardinem yang sangat saya cintai, terimakasih sudah membesarkan saya dengan baik dan penuh kasih sayang, selalu mendoakan dan memberikan dukungan, serta selalu menasehati setiap waktu sehingga saya cucunya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
3. Adik saya Atharauf Falah Saddam yang saya sayangi, yang telah memberikan semangat, dan senyum kepada saya.
4. Pakde Heri Prasetya S.T dan Budhe Ida Nuryani S.Pd. yang saya sayangi, yang selalu memberikan arahan untuk tugas akhir skripsi saya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keterampilan Dasar Gerak Pencak Silat Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”. Penulis menyadari bahwa saat proses penyusunan tugas akhir skripsi dapat terwujud dengan baik berkat doa dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta staff yang telah memberikan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. Joko Purwanto, M.Pd., selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi selama proses perkuliahan.
5. Kepala Sekolah serta Bapak dan Ibu Guru SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang telah mengizinkan dan membantu dalam proses pengambilan data penelitian, serta peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang telah berkenan menjadi subjek penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Seluruh teman-teman penulis kelas PJKR C angkatan 2020 yang telah memberikan semangat, kenangan dan pengalaman yang tidak akan terlupakan selama perkuliahan.

8. Sahabat dan teman terbaik penulis Novia Gita Cahyani, Dewi Alfiyah, Nadinda Nur Hanifah, Dinda Defasellfia Sandhy, Siti Khairunnisa, Aulia Risti, Rizki Nur Indah, Putri Safira. Terima kasih atas dukungan dan kenangan yang membahagiakan, dan menjadi tempat bercerita dan berkeluh kesah selama ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu masukan, saran, dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 12 Juni 2024
Yang menyatakan,

Neva Berliana Timur
NIM.20601241100

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
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.....	8
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Keterampilan.....	10
2. Hakikat Keterampilan Gerak Dasar.....	11
3. Hakikat Pencak Silat.....	12
4. Teknik Dasar Pencak Silat.....	17
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	29
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Teknis Analisis Data	45
G. Validitas dan Reabilitas	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51

B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Simpulan	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Ekstrakurikuler	38
Tabel 2. Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat	47
Tabel 3. Skor Buku Tes.....	48
Tabel 4. Hasil Tes Tendangan Lurus	52
Tabel 5. Hasil Tes Tendangan Samping/T	53
Tabel 6. Hasil Tes Keterampilan Sabit	54
Tabel 7. Hasil tes Koordinasi Pukulan.....	55
Tabel 8. Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat	56
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak silat.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kuda-kuda Tengah	18
Gambar 2. Kuda-kuda Samping	18
Gambar 3. Kuda-Kuda Depan.....	19
Gambar 4. Sikap Pasang	20
Gambar 5. Pukulan Depan, Bandul, Tegak, Melingkar, Samping.....	24
Gambar 6. Tendangan Lurus, Sabit, T, Jejag, Belakang.....	25
Gambar 7. Tangkapan Satu Tangan	26
Gambar 8. Tangkapan Dua Tangan	27
Gambar 9. Teknik Jatuhan	28
Gambar 10. Bagan Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 11. Lapangan	41
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat..	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir	70
Lampiran 2. Surat izin penelitian untuk Majelis Dikdasmen PDM Yogyakarta ...	71
Lampiran 3. Surat izin penelitian Majelis Diksdasmen PDM Yogyakarta	72
Lampiran 4. Surat izin penelitian sekolah SMA Mumammadiyah 7 Yogyakarta .	73
Lampiran 5. Kartu Bimbingan.....	74
Lampiran 6. Tabel T tes Keterampilan dan Skor Baku Tes	74
Lampiran 7. Formulir Pelaksanaan Tes Keterampilan.....	77
Lampiran 8. Hasil Tes Keterampilan	78
Lampiran 9. Data Hasil Tes Keterampilan.....	82
Lampiran 10. Dokumentasi	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mencakup berbagai lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi kekuatan spiritual, disiplin, budi pekerti, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan. Tujuan pendidikan adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, pengajaran dilakukan dengan melibatkan berbagai unsur yang saling berhubungan dan berkaitan satu sama lain (Sutrisna, 2016).

Selain itu, pendidikan merupakan kegiatan yang secara sadar dilakukan oleh manusia untuk membangun karakter yang baik dan mampu mengembangkan keterampilan dan bakat yang ada dalam diri individu seseorang, guna mencapai tujuan tertentu dalam hidup (Trahati, 2015). Sehingga dapat diartikan pengajaran merupakan usaha untuk memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan kepada generasi muda sehingga mereka dapat memecahkan masalah sejak lahir baik secara fisik maupun mental.

Keterampilan sendiri merupakan suatu proses atau tindakan yang membawa seseorang untuk memperoleh pemahaman dan kemampuan dalam menggunakan pengetahuan dan keterampilan. Keterampilan merupakan pelatihan yang diberikan oleh sebuah lembaga sehingga peserta didik dapat memahami materi yang diajarkan dalam proses pembelajaran dengan memperhatikan kegiatan yang dilakukan. Peserta didik diharapkan mampu menguasai keterampilan dasar pencak silat yang diajarkan. Pentingnya mempelajari dan menguasai teknik dasar merupakan aspek yang utama bersama dengan pengembangan kondisi fisik dalam mencapai

keberhasilan dalam olahraga (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020). Khususnya dalam olahraga pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, keterampilan teknik dasar memegang peran penting yang harus dikuasai dengan baik, karena dalam olahraga pencak silat dituntut untuk melatih ketahanan mental dan fisik, teknik yang benar, dan pertahanan yang kuat serta mempunyai pola penyerangan yang baik. Kemampuan teknik dasar pencak silat seperti, kuda-kuda, tendangan, pukulan, dan sikap pasang. Keterampilan dasar mengajar pelatih yaitu kurangnya evaluasi dan motivasi dalam meningkatkan kualitas diri peserta didik sehingga teknik dasar yang dilakukan kurang menguasai.

Pendidikan olahraga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik, sikap seimbang, perkembangan mental, sosial dan emosional siswa, Pendidikan olahraga memiliki peran yang sangat penting di lingkungan sekolah, sehingga perlu diajarkan dengan baik dan benar. Pendidikan olahraga memiliki berbagai macam materi yang digunakan untuk olahraga dan kesehatan, termasuk dalam materi olahraga beladiri pencak silat. Banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari berlatih keterampilan pencak silat dengan membentuk postur tubuh yang baik, meliputi fisiologis, mental, terutama karakter spiritual serta postur kepribadian, tumbuh kearah yang sesuai dengan kepemimpinan masyarakat (Syahrial, 2020).

Beladiri pencak silat memadukan unsur aktivitas fisik, seni, bela diri, dan olahraga yang di dalamnya muncul muatan seni dan budaya masyarakat bela diri pencak silat (Maulana, 2010). Beladiri adalah sarana untuk mencari persaudaraan dan perdamaian. Hal ini diperkuat oleh Haryo (2005) yang menyatakan bahwa pencak silat merupakan alat untuk menjalin persaudaraan saat ini, seni bela diri

sangat berkembang dan mempunyai tujuan yang semakin luas, dan tujuan dari seseorang yang mempelajari seni bela diri antara lain untuk menjadi atlet yang unggul melalui seni beladiri.

Pencak silat adalah suatu sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai bagian dari budaya masyarakat Indonesia dan wajib untuk kita jaga, dan dikembangkan. Pencak silat yang mengutamakan pertahanan diri sudah ada sejak zaman dahulu untuk melindungi kehidupannya, seseorang harus berperang melawan manusia. Pencak silat mempunyai manfaat meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu yang perlu diperhatikan saat berlatih pencak silat adalah keterampilan teknik dasar pencak silat.

Dalam pembinaan harus dimulai sejak usia muda untuk menghasilkan prestasi yang baik, dan pembinaan atlet-atlet muda yang berbakat sangat penting untuk mencapai kualitas prestasi yang optimal dalam olahraga bela diri pencak silat. Hal untuk membantu atlet pada usia tertentu mencapai potensi maksimalnya menjadi bibit atlet harus diolah dan menjalani proses latihan. Dalam menemukan atlet muda berbakat dapat ditemukan di sekolah, perguruan, dan organisasi. Untuk meningkatkan prestasi pencak silat, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, dan pemain yang berbakat. Dalam pencak silat cara untuk meningkatkan keterampilan pencak silat akan dilakukan mengenai teknik dasar yang ada dalam pencak silat seperti, pukulan, tendangan, bantingan, kuda-kuda, dan tangkisan.

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan kegiatan regular di lembaga pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan untuk

mengembangkan aspek-aspek tertentu yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik (Wilyani, 2013: 107). Ekstrakurikuler pencak silat memberi dampak positif pada kemampuan motorik dan membentuk karakter peserta didik dengan nilai-nilai seperti disiplin, menghargai orang lain, sportifitas, dan solidaritas. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler berperan dalam meningkatkan prestasi peserta didik dalam kompetisi.

Ekstrakurikuler beladiri pencak silat mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan diri peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas. Selain mengajarkan teknik-teknik pertahanan diri, ekstrakurikuler pencak silat juga mengajarkan nilai-nilai luhur seperti kedisiplinan, kepercayaan diri, dan pengendalian diri (Muktiani, 2014). Tujuan esensial ekstrakurikuler pencak silat di SMA yaitu mengoptimalkan kesalahan fisik, keterampilan bela diri, dan membentuk karakter positif pada diri peserta didik (Subakti, 2019). Selain itu, ekstrakurikuler pencak silat memberikan manfaat seperti memperkuat kemampuan konsentrasi, melatih keseimbangan, dan membangun kerjasama tim (Nugroho, 2017).

Dalam implementasinya, ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mengajarkan teknik dasar seperti kuda-kuda, pola langkah, serangan, belaan, dan jatuhan. Pemahaman terkait teknik-teknik dasar pencak silat menjadi pondasi bagi peserta didik untuk dapat melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit dan efektif dalam pertahanan diri. Sehingga, ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta menjadi sarana yang berdaya guna dalam

membentuk peserta didik yang terampil secara fisik dan memiliki karakter yang kuat serta seimbang.

Ekstrakurikuler beladiri pencak silat yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta merupakan salah satu tempat bagi peserta didik untuk membentuk dan mengembangkan bakat, potensi dalam dirinya. Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga beladiri menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah khususnya di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Sebagai ekstrakurikuler wajib dan terdapat pencak silat dalam bentuk prestasi, dengan dilakukannya latihan pencak silat diadakan di luar jam pelajaran sekolah. SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terdapat berbagai jenis ekstrakurikuler olahraga diantaranya: ekstrakurikuler basket, sepak bola, voli, bulutangkis, futsal, dan pencak silat.

Prestasi ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terbilang cukup memuaskan, mengikuti kejuaraan pencak silat yang diadakan oleh beberapa event kejuaraan seperti kejuaraan antar kota (POPKOT) tahun 2017 dan 2018, kejuaraan antar daerah (POPDA) tahun 2017 dan 2018, kejuaraan di Universitas (UPY CUP tahun 2018, AKPRIND CUP tahun 2018, UMY tahun 2018, UPN tahun 2018, AIRLANGGA tahun 2018) terdapat kejuaraan yang diikuti di luar daerah seperti Tangerang Open, selain itu mengikuti kejuaraan yang di luar negeri seperti Singapore Championship tahun 2018. Pertandingan pencak silat mampu menjadi ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh para peserta didik. Kesuksesan dicapai melalui peserta didik yang rajin berlatih untuk meningkatkan kemampuan, bimbingan yang diberikan oleh pelatih berdasarkan pengalaman mereka, dan

dukungan oleh pelatih berdasarkan pengalaman mereka yang diberikan oleh lembaga pendidikan untuk mendukung prestasi atlet.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta merupakan kegiatan yang sudah diprogram untuk memenuhi kebutuhan sekolah yang diinginkan oleh pihak sekolah. Setiap pelaksanaan ekstrakurikuler latihan yang diberikan oleh pelatih tidak hanya sekedar latihan teknik, taktik, maupun strategi saja terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler ini yang mengikuti kegiatan siswa kelas X, kelas XI, dan kelas XII.

Berdasarkan observasi yang dilakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat pelatih memberikan materi saat latihan antara lain : pemanasan statis dan dinamis, jogging selama 5 menit, koordinasi, latihan teknik dasar, yang mempengaruhi keterampilan dasar gerak pencak silat menunjukkan bahwa peserta didik masih banyak yang belum benar dan kurang optimal. Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat pelatih memberikan materi saat latihan lebih sering mengulang materi-materi sebelumnya tanpa model latihan baru. Sehingga latihan yang monoton menimbulkan rasa jenuh pada peserta didik yang mengakibatkan kelelahan fisik. Maka dari itu pentingnya bagi pelatih untuk membuat program latihan yang lebih terstruktur.

Dengan sarana dan prasarana yang terdapat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang memadai belum dimanfaatkan secara maksimal oleh peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler wajib dan prestasi diadakan satu minggu dua kali, kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setiap hari senin dan rabu dengan materi fisik dan teknik. Kegiatan ekstrakurikuler

pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mengadakan pertandingan dengan SMA sederajat untuk membentuk fisik mental serta jam terbang pertandingan peserta didik.

Banyak hal yang harus dilakukan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta belum adanya evaluasi yang cukup untuk peserta didik yang mengikuti pencak silat serta jadwal yang dilakukan ekstrakurikuler belum tetap masih berubah-ubah, sehingga peserta didik yang aktif berangkat dalam ekstrakurikuler sedikit. Untuk melakukan evaluasi lebih lanjut terhadap program latihan ekstrakurikuler dibutuhkan penilaian lebih lanjut terhadap keterampilan dasar pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Sehingga upaya melakukan penilaian yang valid diperlukan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian yang berjudul “Keterampilan Dasar Gerak Pencak Silat Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta” sebagai dasar evaluasi dan perkembangan program ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Frekuensi latihan ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta masih kurang baik.
2. Terdapat peserta didik yang kurang tepat dalam melakukan teknik dasar pada saat ekstrakurikuler pencak silat.

3. Belum adanya evaluasi keterampilan untuk mengetahui hasil latihan teknik sebagai dasar pembuatan program latihan.
4. Kurangnya alokasi waktu latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
5. Keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta masih belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan keterbatasan peneliti maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: seberapa baik keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini

diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan agar bermanfaat untuk memberikan pengetahuan ilmu dan dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan penyempurnaan program latihan ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidik

Penelitian ini digunakan sebagai menambah wawasan dan bahan pertimbangan untuk memberikan pembelajaran pencak silat dan calon pendidik lebih terprogram dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai teknik dasar dalam pencak silat.

b. Bagi Siswa

Siswa akan lebih mengetahui tentang olahraga khususnya pencak silat terutama dari segi keterampilan teknik dasar sehingga akan meningkatkan memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya.

c. Bagi Lembaga

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan pihak sekolah agar lebih meningkatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah serta meningkatkan mutu pendidikan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan manusia dalam penggunaan melalui berpikir, gagasan dan kreatifitas untuk mengubah atau memberi nilai lebih terhadap sesuatu sehingga mempunyai nilai yang lebih berarti. Hal ini umumnya individu yang memiliki keterampilan yang baik cenderung lebih dihargai daripada seseorang yang kurang terampil, terdapat fenomena yang sering kita amati dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan merupakan kemampuan seseorang melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental (Soetjipto, 2002). Seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat tetapi salah, tidak dapat dikatakan terampil.

Menurut Fauzi (2010) Keterampilan mampu memperlihatkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau sifat dimana keterampilan ini dilaksanakan. Banyaknya kegiatan yang dilakukan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya, maka sebagai guru dalam melakukan pembelajaran harus memiliki tingkat penguasaan keterampilan. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang diterima umum menyatakan bahwa pola gerak perilaku yang diperluas.

Keterampilan secara sederhana bahwa keterampilan dirancang sebagai proses komunikasi belajar untuk mengubah perilaku peserta didik menjadi cekat, cepat, dan tepat dalam melakukan sesuatu untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil latihan dan pengalaman yang diperoleh. Sedangkan menurut Lutan (1988) keterampilan adalah suatu kompetensi yang diperagakan seseorang dalam menjalankan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Dalam penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan kemampuan manusia dalam melakukan dan menggunakan ide untuk berfikir dalam keterampilan adalah implementasi dari koordinasi yang berkualitas dalam menjalankan gerakan. Keterampilan mampu untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah melalui pengembangan dari hasil latihan. Dalam penelitian yang melibatkan keterampilan dasar pencak silat, maka yang paling relevan adalah kemampuan untuk melakukan gerak dasar dan melakukan teknik dasar yang termasuk dalam keterampilan dasar pencak silat.

2. Hakikat Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak dasar merupakan bentuk gerakan-gerakan sederhana yang dibagi dalam tiga gerak yaitu, keterampilan gerak dasar lokomotor (gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya), gerak non lokomotor (gerakan dilakukan di tempat tanpa ada ruang yang memadai), gerak manipulatif (gerakan yang dikembangkan ketika masa anak-anak). Menurut Ma'mun & Saputra (2000) menjelaskan keterampilan gerak dasar adalah keterampilan yang biasa peserta didik lakukan guna untuk meningkatkan

kualitas hidup. Keterampilan gerak dasar terdapat tiga kategori sebagai berikut:

a) Keterampilan Lokomotor

Keterampilan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh satu tempat ke tempat lainnya, seperti lompat, loncat, berjalan, berlari, dan meluncur.

b) Keterampilan Non Lokomotor

Keterampilan dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, seperti mendorong, menekuk, memutar, dan mengangkat.

c) Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, bagian lain dari organ tubuh dapat digunakan, seperti gerakan menerima dan mendorong.

Sedangkan menurut Zainurrahman (2018) keterampilan merupakan dua jenis yaitu keterampilan yang diperoleh secara alami dan keterampilan yang hanya diperoleh melalui latihan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar merupakan suatu keahlian seseorang yang dimiliki oleh masing-masing individu.

3. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Olahraga beladiri pencak silat adalah perpaduan fisik dengan unsur-unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta keahlian yang didalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Maulana, 2010).

Menurut Utomo (2002) menyatakan bahwa olahraga seni beladiri merupakan seni yang melindungi diri. Olahraga beladiri pada merupakan alat untuk mencari persaudaraan dan perdamaian. Pencak silat merupakan sebuah olahraga bela diri yang dikenal dengan berbagai nama yang bervariasi sesuai dengan wilayahnya. Di Indonesia pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya dan tradisi yang telah diturunkan secara turun-temurun. Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia (Kriswanto, 2015).

Mardotillah & Zein (2017) menyatakan bahwa dalam olahraga pencak silat terdapat nilai yang sangat penting dalam pembentukan karakter individu dengan tujuan untuk mengembangkan aspek mental, fisik, dan spiritual seseorang. Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak peradaban manusia, perkembangan pencak silat satu rumpun dengan kebudayaan melayu.

Pencak silat merupakan olahraga yang diwariskan untuk beladiri manusia yang bertujuan untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama, pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan dan peradaban manusia yang diajarkan kepada warga masyarakat yang meminatinya (Oetojo, 2000).

Menurut Kriswanto (2015) pencak silat adalah sistem olahraga beladiri yang sudah diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan.

Pencak silat merupakan budaya Indonesia untuk menjaga diri, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya terhadap lingkungan hidup untuk mencapai keselarasan hidup agar meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dalam pencak silat di Indonesia mempunyai organisasi yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) adalah organisasi resmi yang bertanggung jawab atas berbagai perguruan pencak silat yang ada di negara ini berdiri tanggal 18 Mei 1948. Bela diri pencak silat tidak hanya diajarkan ilmu beladiri tetapi memiliki aspek-aspek lain seperti beladiri, seni, olahraga, dan spiritual. Menurut Nenggala (2006) Pencak silat mengandung beberapa aspek yang mencakup seni, beladiri, dan spiritual yang setiap aspek memiliki makna yang terkandung dalam olahraga beladiri.

b. Kelas Pertandingan dalam Pencak Silat

Olahraga beladiri pencak silat saat ini sudah mengalami perkembangan pesat yang sangat pesat terutama dalam bidang pertandingan untuk mencapai sebuah prestasi. Pertandingan bela diri pencak silat telah dilaksanakan secara rutin baik dalam tingkat daerah, nasional maupun internasional yang ada di Indonesia. Dalam pertandingan terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan yaitu :

1) Kategori Tanding

Kategori tanding merupakan kategori pertandingan pencak silat yang mempertandingkan dua orang pencak silat dari kubu yang

berbeda. Kategori ini 2 orang tersebut saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu tangkisan, mengelak, menyerang, dan dan menjatuhkan lawan. Pada saat pertandingan menggunakan teknik dan taknik yang telah diajarkan dan dilatih. Kategori ini saat melakukan pertandingan menggunakan waktu dan beberapa babak.

2) Kategori Seni

Menurut Notosoejitno (1997) Pencak Silat Seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.

3) Kategori Tunggal

Kategori tunggal merupakan kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat yang memperagakan jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata serta patuh kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (PB IPSI, 2007).

4) Kategori Ganda

Kategori ganda merupakan kategori pertandingan dalam pencak silat yang mempertandingkan 2 orang pesilat dari kubu yang sama, melakukan dan memperagakan teknik jurus serang

bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (PB IPSI, 2007).

5) Kategori Regu

Kategori regu merupakan kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang atlet dari tim yang sama, memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, dan tepat, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori (PB IPSI, 2007).

6) Solo Kreatif

Pesilat menampilkan kemahirannya dalam jurus baik tangan kosong maupun menggunakan senjata dengan kreativitas dalam perguruan masing-masing yang diiringi oleh music untuk gerak tubuh dan ekspresi sebagai pendukung.

Berdasarkan kajian-kajian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga beladiri pencak silat terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan, baik pertandingan kelas tanding dan kelas seni. Masing- masing kelas pertandingan memiliki ketentuan yang berbeda-beda tetapi dalam pertandingan seni maupun

tanding terdapat waktu yang menentukan mulai dan berhentinya setiap pertandingan.

4. Teknk Dasar Pencak Silat

Menurut Mulyana, (2013) Pencak silat pada zaman dahulu memiliki teknik, taktik, dan jurus pencak silat yang diciptakan dari pengamatan lingkungan sekitar sehingga dapat membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi. Seiring berkembangnya zaman pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Berkaitan dengan keterampilan dasar pencak silat, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat :

a) Kuda-kuda

Dalam pencak silat teknik kuda-kuda diartikan sebagai suatu posisi kaki yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela (Mulyana, 2013).

- 1) Kuda kuda tengah cara yang dilakukan dengan posisi kedua kaki dilebarkan, kemudian kedua kaki ditekuk sejajar. Tekukan kaki bertujuan agar badan lebih rendah dan seimbang.

Gambar 1. Kuda-kuda Tengah



(*Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17*)

- 2) Kuda-kuda samping cara melakukannya, posisi kaki kanan sejajar dengan kaki kiri. Sementara, kaki satunya diluruskan ke arah samping lainnya. Tumpuan berat badan dibagian kaki yang ditekuk dan badan harus dalam kondisi tegap. Hal tersebut agar pundak lebih segaris atau sejajar dengan kaki.

Gambar 2. Kuda-kuda Samping



(*Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17*)

- 3) Kuda-kuda depan cara melakukannya dengan memposisikan salah satu kaki antara kaki didepan. Sementara kaki satunya berada dibelakang sambil diluruskan. Kedua tangan berada di samping badan. Kemudian geser posisi kaki belakang kearah samping dengan arah menjauh dan pindahkan tumpuan berat badan ke depan. Badan tegap dan fokus pandangan lurus ke depan.

Gambar 3. Kuda-Kuda Depan



(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)

- 4) Kuda-kuda belakang dilakukan dengan cara salah satu kaki dibelakang. Posisi kaki yang belakang ditebuk dan kaki depan sedikit diluruskan. Berat badan diletakkan diatas kaki yang belakang, kaki bagian depan diangkat ujung-ujung jarinya.

Gambar 4. Kuda-Kuda Belakang



(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)

- 5) Kuda-kuda silang, caranya kedua kaki saling bersilangan, memutarakan badan dan posisi kaki yang di belakang atau depan, dilihat kaki yang sebelah mana yang digerakkan. Kaki yang digunakan untuk menyerang atau menghindar kaki kanan, maka berat badan ditempatkan diatas kaki kiri maupun sebaliknya.

b) Sikap Pasang

Sikap pasang merupakan sikap awal untuk melakukan serangan atau bela diri. Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang menyerang. Sikap pasang ini merupakan kombinasi dari berbagai teknik seperti kuda-kuda. Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap standar atau sikap permulaan untuk menghadapi lawan, yang bisa berpola menyerang atau menyambut (Joko Subroto, 1996: 13).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sikap pasang merupakan sikap awal pelaksanaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan saat pertandingan.

Gambar 4. Sikap Pasang



(Sumber : Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)

c) Pola Langkah

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 56) menyatakan bahwa langkah merupakan perubahan tumpuan atau injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain. Sedangkan menurut Mulyana (2013)

adalah dengan gerak langkah, merupakan teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan bela.

- 1) Pola langkah lurus adalah pola yang paling mudah, dengan membentuk garis lurus, baik langkah maju maupun langkah mundur.
- 2) Pola langkah segi empat adalah gerakan langkah yang membentuk segi empat dengan mengkombinasikan kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.
- 3) Pola langkah segitiga adalah pola langkah segitiga membentuk gerakan seperti segitiga.
- 4) Pola langkah segi empat adalah hampir mirip dengan pola langkah segi tiga perbedaanya, pola langkah segi empat dilakukan dengan sikap kuda-kuda depan lebih dulu.
- 5) Pola langkah U pola langkah yang diawali dengan sikap tegap kemudian membentuk huruf U.
- 6) Pola langkah S pola langkah membentuk gerakan seperti huruf S, dengan cara menggeser kaki kanan ke arah barat badan, diikuti kaki kiri. Kemudian mengikuti titik hingga membentuk S.
- 7) Pola langkah Zig-zag adalah ketika melakukan gerak langkah yang menciptakan bentuk mata gergaji atau zig-zag.

d) Belaen

Belaen merupakan upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaen untuk mengagaglkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arahlintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015:77).

e) Hindaran

Hindaran merupakan memindahkan anggota tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah atau mengangkat kaki. Hindaran dapat juga diartikan sebagai upaya bertahan untuk pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki.

- 1) Hindaran sisi, cara melakukannya dengan pertama memindahkan posisi kaki, sehingga posisi tubuh menyamping dari lawan.
- 2) Hindaran angkat kaki, cara melakukan menghindar dari serangan lawan dengan cara mengangkat kaki, dilihat dengan detail sasaran yang dituju oleh lawan sebelum melakukan teknik.
- 3) Hindaran kaki silang, cara menghindar dengan menyilangkan kaki, posisi silang kaki bisa silang belakang atau silang depan.

f) Serangan

Menurut Mulyana (2013) Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif.

g) Pukulan

Pencak silat merupakan beladiri yang menggunakan lengan dan tungkai. Lengan mempunyai kegunaan penting baik sebagai alat serang maupun alat bela. Teknik penggunaan lengan sebagai alat serang disebut pukulan.

Jenis-jenis pukulan ada banyak macamnya, teknik pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan bandul, pukulan samping, dan pukulan melingkar.

- 1) Pukulan depan atau pukulan lurus, pukulan ini pukulan tinju, pukulan yang mengarah ke depan, tangan mengepal dan tangan satunya lagi menutup atau melindungi dada. Cara awal melakukan pukulan ini adalah dengan sikap kuda-kuda tengah, kepalkan kedua tangan dan letakkan di samping pinggang. Selanjutnya pukulkan tangan lurus ke depan, pada saat memukul kepala tangan menghadap ke bawah.
- 2) Pukulan bandul, pukulan dalam pencak silat yang dilakukan dengan cara posisi tangan ditekuk 90 derajat, kemudian lintasan tangan diayunkan dari bawah ke atas.

- 3) Pukulan tegak, pukulan yang dilakukan dengan cara menggunakan gerakan serangan dengan benar agar tidak cedera dilakukan dengan cara kepala tegak.
- 4) Pukulan melingkar, pukulan dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh atlet. Pukulan dengan pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan arah pukulan.
- 5) Pukulan samping, pukulan yang dilakukan dengan cara arah lintasan ke depan atau lurus dengan memaksimalkan tangan yang dimulai dari samping.

Gambar 5. Pukulan Depan, Bandul, Tegak, Melingkar, Samping



(Sumber: Siti, Nurjanah., 2019: 16)

h) Tendangan

Tendangan merupakan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki. Tendangan dilakukan untuk serangan jarak jangkauan jauh menggunakan tungkai sebagai pusat penyerangan. Teknik tendangan dalam pencak silat digunakan untuk menyerang dalam pertandingan, tetapi tidak semua teknik tendangan digunakan dalam pertandingan.

- 1) Tendangan lurus merupakan tendangan yang perkenaannya pada ujung kaki dengan posisi tungkai lurus. Tendangan lurus mengarah ke depan pada sasaran dengan tungkai lurus sampai ujung kaki.
- 2) Tendangan jejang disebut juga dorongan telapak kaki. Tendangan posisi berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian satu kaki diangkat dengan posisi lutut ditekuk sedikit.
- 3) Tendangan sabit, tendangan ini dilakukan dengan salah satu kaki, tendangan sabit juga disebut tendangan melingkar, dilakukan dengan posisi lintasan dari arah samping melengkung dengan perkenaan menggunakan punggung kaki.
- 4) Tendangan T merupakan serangan yang menggunakan salah satu kaki dan tungkai, lintasan tendangan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, posisi kaki membentuk T.
- 5) Tendangan belakang merupakan tendangan yang sulit, lintasan tendangan lurus ke belakang dengan posisi badan membelakangi lawan.

Gambar 6. Tendangan Lurus, Sabit, T, Jejang, Belakang



(Sumber: Siti, Nurjanah., 2019: 16)

i) Tangkapan

Tangkapan merupakan jenis belaian dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan adalah teknik dan taktik serangan jarak pendek dan menengah yang melibatkan penangkapan yang dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan menggunakan lengan. Teknik tangkapan dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu teknik tangkapan tangan, lengan, dan tangkapan ketiak.

- 1) Tangkapan satu tangan merupakan teknik satu tangan dilakukandengan cara menangkap menggunakan satu tangan, sedangkan satu tangan digunakan untuk menjatuhkan lawan.

Gambar 7. Tangkapan Satu Tangan



(Sumber : Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)

- 2) Tangkapan dua tangan, tangkapan ini dilakukan dengan posisi awal menangkap dua tangan, tujuannya untuk menjatuhkan lawan dengan dorongan, tarikan atau angkatan untuk menghilangkan keseimbangan lawan

Gambar 8. Tangkapan Dua Tangan



(*Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17*)

- 3) Tangkapan kombinasi adalah teknik dalam gabungan dari tangkapan dengan dua tangan dan tangkapan satu tangan, teknik melakukannya dengan menangkap tendangan lawan menggunakan kedua tangan dengan tujuan menjatuhkan lawan.

j) Kunci

Kunci adalah teknik yang digunakan untuk melumpuhkan musuh, membuat musuh tidak berdaya dan tidak dapat bergerak atau melucuti senjata musuh. Teknik kunci meliputi menghindar, tipuan, dan gerakan cepat, hal ini biasanya sasarannya pada pergelangan tangan, lengan, leher, rahang, dan bahu lawan. Kunci adalah menangkap lawan dengan sempurna membuat lawan tidak berdaya dan tidak bisa bergerak, atau melucuti senjata lawan. (*Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 113*).

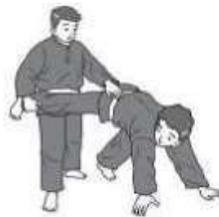
k) Jatuh

Jatuh merupakan teknik dasar dan taktik yang dilakukan untuk serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang digunakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk

menjatuhkan lawan. Teknik jatuhan merupakan teknik yang ada dalam pencak silat guna untuk menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Teknik jatuhan memerlukan kekuatan yang maksimal dan banyak melakukan latihan agar dapat dilakukan dengan menambah tenaga pada serangan lawan, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan. Teknik ini sering dilakukan saat pertandingan berlangsung, dengan memperoleh poin banyak saat menggunakan teknik jatuhan.

Jatuhan merupakan teknik dasar pencak silat yang memerlukan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Teknik ini menggunakan tangkapan kaki untuk menghilangkan keseimbangan lawan. (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 104).

Gambar 9. Teknik Jatuhan



(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)

Berdasarkan macam teknik dasar yang sudah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar pencak silat meliputi, kuda-kuda, sikap pasang, tendangan, pukulan, belaan, serangan, tangkapan, jatuhan, dan kunciian. Teknik dasar memiliki fungsi dan tujuan yang berbeda-beda dengan menyesuaikan pada kebutuhan baik dalam bertahan.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa yang dilakukan di luar jam sekolah normal, biasanya di luar jam pelajaran kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler dirancang untuk meningkatkan siswa mengembangkan kepribadian, bakat, dan keterampilan di berbagai bidang di luar akademik.

Menurut Ma'mun & Saputra (2000) kegiatan ekstrakurikuler adalah yang dilaksanakan di dalam atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa tentang hubungan mata pelajaran, bakat, dan minat serta melengkapi kurikulum pendidikan yang berlangsung di luar jam pelajaran, sehingga dapat melatih guru dan meningkatkan kinerja siswa.

Sedangkan menurut Wiyani (2013) kegiatan ekstrakurikuler mengembangkan aspek-aspek tertentu dari kurikulum yang dilaksanakan, seperti bagaimana penerapan praktis ilmu yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntunan kebutuhan hidup di

lingkungan sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dan maksimal. Ekstrakurikuler juga untuk menunjang kegiatan pendidikan ekstrakurikuler dengan meningkatkan bakat peserta didik melalui minat masing-masing dan mendorong peserta didik untuk berprestasi.

Dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan bentuk kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Melalui ekstrakurikuler mampu mengembangkan minat dan bakat peserta didik dalam kehidupan sosial.

b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler membantu mengembangkan diri individu, kegiatan sosial, dan kegiatan rekreasi melalui prinsip individu, partisipasi, kesenangan, etos kerja, dan manfaat sosial.

Menurut Aqid & Sujak (2011) kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai berikut :

(1) Fungsi pengembangan, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk membantu menunjang perkembangan pribadi siswa dengan memperluas minat, mengembangkan potensi diri, dan memberikan kesempatan pengembangan karakter dan pelatihan kepemimpinan.

(2) Fungsi sosial, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk

membantu mengembangkan keterampilan dan rasa tanggung jawab, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperluas pengalamannya, melatih keterampilan sosial, dan menginternalisasikan nilai moral dan nilai sosial.

(3) Fungsi rekreatif, kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana santai, memberi semangat dan menyenangkan untuk menunjang proses perkembangan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler mampu membuat kehidupan dan suasana sekolah menjadi lebih menantang dan menarik bagi siswa.

(4) Fungsi persiapan karir, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk membantu mengembangkan kemampuan kesiapan karir siswa melalui pengembangan kapasitas.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai sarana dalam mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa.

6. Profil Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah swasta dibawah kepengurusan Persyarikatan Muhammadiyah. SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta berada di Jl. Kapten Piere Tendean No.41, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta

Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta memiliki ekstrakurikuler olahraga yang telah diadakan oleh pihak sekolah yaitu

futsal, bulutangkis, voli, basket, sepak bola dan pencak silat Tapak Suci. Pencak silat yang ada disekolah ini yaitu perguruan tapak suci, ekstrakurikuler ini berstatus sebagai tempat latihan yang bertanggung jawab kepada Pimpinan Daerah Tapak Suci. Siswa juga diikutknuntuk melakukan kenaikan tingkat dan mengikuti ujian yang sudah dilaksanakan oleh pihak PIMDA Kota Yogyakarta dengan mendaftarkan diri.

Ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sudah memiliki banyak prestasi. Prestasi yang diraih adalah beberapa kali menjadi juara pada pertandingan pencak silat yang diselenggarakan berbagai kota dengan tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian-kajian penelitian yang relevan sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas dan digunakan untuk mengembangkan kerangka berpikir, beberapa penelitian yang relevan yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Arijal Haris Martopo (2016) dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan”. Analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan berjumlah 16 peserta didik. Instrumen yang digunakan yang disusun oleh Drs. Agung Nugroho AM., M. Si. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak

silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan dalam kategori baik sekali 0% (0 peserta didik), kategori baik 0% (0 peserta didik), kategori sedang 0% (0 peserta didik), kategori kurang 6,25% (1 peserta didik), kategori kurang sekali 93,75% (15 peserta didik).

2. Penelitian ini oleh Satria Widi Septianto (2016) dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Selomerto”. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan tes keterampilan dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterampilan dasar sepakbola SMP Negeri 1 Solomerto bahwa kategori baik sekali 0% (0 siswa), kategori baik sebesar 35,0% (7 siswa), kategori cukup sebesar 35,0% (7 siswa), kategori kurang sebesar 20,0% (4 siswa), dan kategori kurang sekali sebesar 10,0% (2 siswa)
3. Penelitian ini oleh Najib Ardhi Pratomo (2016) dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, instrument yang digunakan adalah *The David Lee Soccer Potensial Circuit Test* yaitu tes lari 20 meter. Hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola peserta didik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul adalah 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan kegiatan yang memiliki suatu tujuan untuk mengembangkan keterampilan peserta didik dalam beladiri pencak sila. Keterampilan dasar pencak silat memiliki unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci. Dalam pencak silat terdapat teknik-teknik bertarung baik tangan kosong maupun bersenjata. Teknik dasar yang ada dalam pencak silat dibagi menjadi beberapa jenis antara lain pukulan, tendangan, elakan, bantingan, tangkisan, dan serangan.

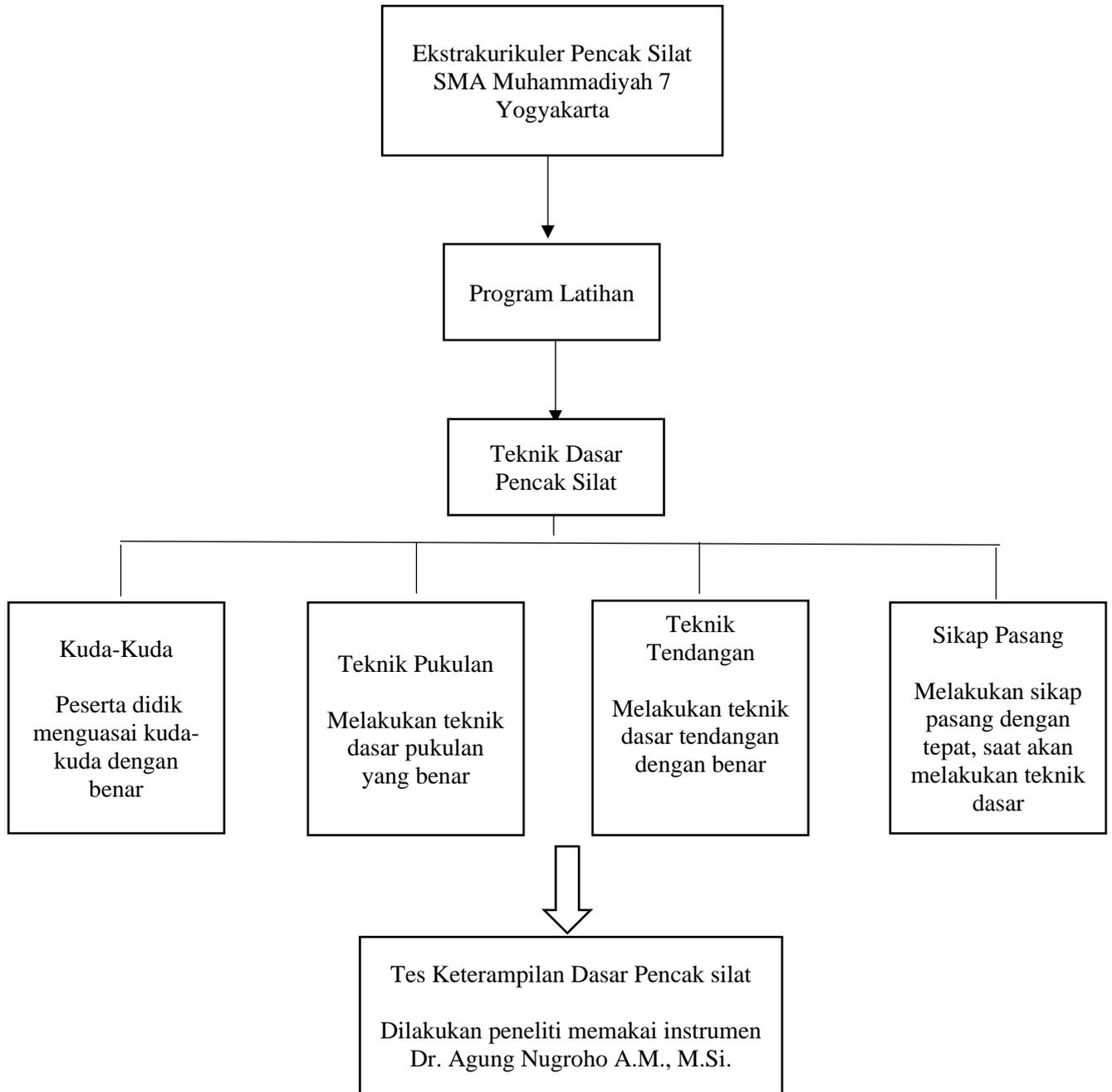
Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang ada dalam pembelajaran olahraga disekolah terutama pada ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler salah satunya memiliki tujuan untuk mencari prestasi khususnya dalam bidang olahraga. Hal yang dilakukan dengan cara berlatih dan memiliki latihan yang terprogram dengan baik. Olahraga beladiri pencak silat memerlukan sarana dan prasarana seperti sasaran (pecing box) dan matras untuk melakukan teknik tendangan, pukulan, dan jatuhan. Dalam pencak silat ini memerlukan keterampilan secara maksimal, terdapat unsur teknik, taktik, dan mental. Sehingga khususnya dibentuk dan dilatih keterampilan dasar tendangan pencak silat.

Penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, bertujuan memahami penguasaan peserta didik yang kurang keterampilan dasar pencak silat dan minat belajar di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kurang mengenai teknik dasar pencak silat sehingga mampu dijadikan pertimbangan dan pembelajaran oleh pelatih dalam memutuskan prinsip latihan yang terprogram. Kurangnya pengetahuan peserta didik tentang teknik dasar yang ada dalam pencak silat

disebabkan karena beberapa faktor seperti cara melatih atau metode mengajar yang salah membuat peserta didik tidak mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal, dalam diri peserta didik sendiri karena kurangnya antusias dalam mengikuti pembelajaran sehingga mempengaruhi pengetahuan, waktu dan jadwal yang belum sesuai masih sering berubah-ubah sehingga peserta didik melakukan kegiatan latihan kurang bersemangat.

Berdasarkan hal penelitian tersebut, maka keterampilan dasar gerak peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diketahui dengan menggunakan tes. Berikut gambar bagan kerangka berpikir :

Gambar 10. Bagan Kerangka Berpikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah salah satu penelitian *deskriptif kuantitatif* yang bertujuan untuk menggambarkan atau mengukur variabel tertentu tanpa melakukan perbandingan dengan variabel lain. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini menggunakan tempat penelitian yaitu di Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta beralamatkan Jl. Kapten Piere Tendean No.41, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta

2. Waktu Pelaksanaan

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada April-Mei 2024

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan bagian dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis agar mendapatkan kesimpulan. Dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler kelas X, XI, XII dengan peserta didik khusus pencak silat prestasi di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang menjadi populasinya dalam penelitian ini. Berikut populasi ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta :

Tabel 1. Populasi Ekstrakurikuler

NO	Ekstrakurikuler	Populasi	
		Putra	Putri
1.	Pencak Silat	26	4

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian, sampel sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2016: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dengan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini yaitu peserta didik yang memenuhi kriteria dengan pertimbangan tertentu, ciri-ciri yang sama yaitu peserta didik kelas X, XI, dan XII, peserta didik yang masih

aktif dan mengikuti latihan ekstrakurikuler pencak silat. Berdasarkan kriteria tersebut sampel berjumlah 16 peserta didik dengan 12 laki-laki dan 4 perempuan yang mengikuti olahraga pencak silat ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam mencapai tujuan penelitian, perlu adanya variable penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk yang menjadi perhatian terhadap variabel yang diteliti sehingga mempunyai variasi antara satu objek yang satu dengan objek yang lain. Menurut Sugiyono (2016: 68) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan suatu karakteristik nilai yang dimiliki oleh individu, atau aktivitas yang bervariasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis dan dipelajari agar mencapai suatu kesimpulan.

Variabel dalam penelitian ini yaitu keterampilan dasar gerak peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah teknik dasar peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta tentang keterampilan dasar pencak silat yang berdasarkan indikator (1) Pukulan, (2) Tendangan lurus, (3) Tendangan samping, (4) Tendangan sabit. Keterampilan teknik dasar pencak silat dilakukan dengan menggunakan instrumen yang telah disusun oleh Dr. Agung Nugroho A.M., M.Si. penelitiannya yang berjudul, “Tes Keterampilan Pencak Silat Bagi Mahasiswa FIK UNY.”

E. Teknik Instrumen dan Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

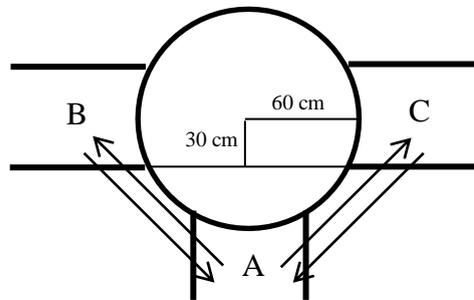
Instrumen merupakan media yang membantu dalam pengumpulan data yang memberikan informasi yang sesuai dengan keadaan dari responden. Instrumen dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu test dan non tes, Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 150). Dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dengan melakukan uji praktek langsung terhadap responden untuk mengukur kemampuan dasar dalam pencak silat. Sedangkan menurut Arikunto S. (2006) yang dimaksud teknik pengumpulan data merupakan cara yang ditempuh untuk memperoleh sebuah data sesuai dengan data yang dibutuhkan. Keterampilan yang akan di tes yaitu teknik tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan pukulan. Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan pencak silat olah Agung Nugroho sebagai berikut:

Urutan pelaksanaan masing-masing item tes, meliputi :

- 1) Tendangan lurus/depan selama 20 detik,
- 2) Tendangan sabit selama 20 detik,
- 3) Tendangan samping/T selama 20 detik
- 4) Melakukan koordinasi tendangan disusul pukulan selama 20 detik.

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

Gambar 11. Lapangan



(Sumber: Nugroho, 2004: 51)

a. Pelaksanaan Tendangan

Tes pertama adalah tendangan lurus, yaitu pesilat berdiri berada di petak “A” dengan sikap pasang. Setelah ada aba-aba “siap-yak”, pesilat secara cepat melangkah ke petak “B” melakukan tendangan lurus menghadap samsak kemudian kembali ke petak “A” lagi dan melangkah lagi ke petak “C” untuk melakukan tendangan yang sama. Begitu seterusnya dilakukan berulang-ulang dihitung jumlah tendangan yang masuk selama 20 detik. Setelah melakukan tes pertama, pesilat diperkenankan beristirahat selama 1-2 menit.

Pada tes kedua, pesilat melakukan tendangan T dengan pelaksanaan sama dengan tes pertama. Setelah istirahat 1-2 menit pesilat melakukan tes ketiga (tendangan sabit). Nilai 1 diberikan pada pesilat apabila mereka berhasil menendang samsak dengan benar sesuai dengan urutan tes. Tendangan yang masuk sasaran (sah) adalah :

- 1) Masuk pada daerah sasaran *body protector* atau punggung yang

dipasang di samsak.

- 2) Tendangan bertenaga dan sesuai dengan tendangan yang sedang diteskan.
- 3) Saat menendang samsak, kaki berada di dalam petak (A, B, atau C).

b. Pelaksanaan Tes Koordinasi Pukulan

Pesilat berdiri didalam petak “A” dengan sikap pasang. Setelah ada aba-aba “siap-yak”, secara cepat pesilat melakukan tendangan (bebas) terlebih dahulu ke samsak, selanjutnya kaki melangkah ke depan (masuk lingkaran) untuk melakukan pukulan. Kesempatan untuk melakukan pukulan pesilat boleh memukul sebanyak dua kali setelah melakukan tendangan terlebih dahulu dan mundur ke luar lingkaran melakukan tendangan lagi dan dilanjutkan pukulan. Begitu seterusnya dilakukan selama 20 detik dan dihitung jumlahnya. Nilai satu diberikan apabila pesilat berhasil memukul samsak satu kali dengan baik dan benar. Nilai dua diberikan apabila pesilat dapat memukul samsak sebanyak dua kali. Pukulan yang sah adalah :

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

Setelah empat tes dilaksanakan dilakukan menghitung skor, maka diperoleh nilai masing-masing data butir tes. Jumlah nilai dari masing-masing tes (tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan koordinasi pukulan) dilihat pada table skor T tes keterampilan dasar pencak silat. Setelah keempat tes mendapatkan hasil skor T tes, maka selanjutnya menjumlahkan keempat skor butir dan melihat kategori keterampilan pada tabel skor baku tes (Nugroho, 2004: 50-53).

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data menggunakan instrumen yang telah ada. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dasar pencak silat ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

b. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2016: 308) teknik pengumpulan data adalah tahapan yang sangat penting dalam penelitian karena tujuan utamanya memperoleh data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode survei menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Berikut langkah-langkah dalam pengumpulan data :

- (1) Peneliti melakukan perizinan kepada sekolah.
- (2) Penelitian dimulai dengan peneliti datang ke sekolah untuk mencari data peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

- (3) Peneliti mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan.
- (4) Peneliti menjelaskan kepada peserta didik terkait tes penguasaan keterampilan teknik dasar pencak silat.
- (5) Peneliti memberikan contoh rangkaian tes kepada peserta didik.
- (6) Peneliti mengumpulkan dan merekap hasil tes.

Tes dilakukan dengan teknik dasar dalam pencak silat selama 20 detik, tes menggunakan alat sasaran atau samsak dilakukan secara bergantian, tes dan pengukuran dilakukan dan diambil hasilnya.

Metode penelitian dengan tes keterampilan dasar pencak silat yang terdiri dari 4 butir tes yaitu :

- a. Keterampilan tendangan lurus dengan posisi awal kuda-kuda kiri depan melakukan tendangan kearah sasaran dengan teknik yang benar dalam pelaksanaan dilakukan menggunakan ujung kaki didahului hindaran samping ke kiri/kanan, Satuan pengukuran dengan jumlah tendangan lurus dalam waktu 20 detik.
- b. Keterampilan tendangan sabit dengan posisi awal kuda-kuda, salah satu kaki kedepan dengan melakukan tendangan kearah sasaran dengan teknik yang benar pelaksanaannya lintasan darisamping seperti sabit perkenaan pada punggung kaki didahului hindaran samping ke kiri/kanan. Satuan pengukuran dengan jumlah tendangan sabit dalam waktu 20 detik.
- c. Keterampilan tendangan T dengan posisi awal kuda-kuda kiri depan melakukan tendangan kearah sasaran dengan teknik yang benar dalam

pelaksanaan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping sehingga membentuk huruf T yang didahului dengan hindaran samping ke kiri/kanan. Satuan pengukuran dengan jumlah tendangan T dalam waktu 20 detik.

- d. Keterampilan memukul dengan posisi awal melakukan kuda-kuda, tangan mengepal dengan melihat sasaran, pelaksanaan didahului dengan sikap pasang dengan teknik tendangan ke depan sebelum memukul samsak, memukul dengan melakukan tendangan disusul dengan pukulan tangan mengepal. Satuan pengukuran dengan jumlah pukulan tangan dalam waktu 20 detik.

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, lokasi penelitian dilakukan dilapangan karena luas sehingga nyaman untuk dilaksanakannya tes tersebut

F. Teknis Analisis Data

Setelah melakukan penelitian kemudian data terkumpul, selanjutnya menganalisis data agar data yang terkumpul bisa ditarik kesimpulan pada penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif presentasi dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis pada penelitian ini dengan T-skor yang dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu :

1. Memasukkan hasil tes kedalam formulir yang telah disediakan.
2. Memasukkan nilai kedalam formulir T-skor yang sudah ada untuk

mengelompokkan data kedalam 4 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali berdasarkan nilai T-skor.

3. Totalkan seluruh nilai T-skor yang telah ada untuk menentukan keterampilan dasar pencak silat.
4. Langkah terakhir setelah mengetahui tingkat penguasaan keterampilan dasar pencak silat setiap siswa, maka dapat ditemukan berapa presentase masing-masing kategori dengan menggunakan rumus presentase, nilai dari setiap butir tes diubah kedalam nilai T-score kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori keterampilan.

Selanjutnya menjumlahkan skor butir kategori keterampilan pada tabel skor baku tes yang diambil dari (Nugroho, 2004 : 54).

Tabel 2. Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat

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

21.	49	-	10	-	28—29
22.	47—48	-	-	-	-
23.	46	-	-	10—11	-
24.	41—45	-	-	-	-
25.	40	-	-	-	26—27
26.	39	-	-	-	23—25
27.	38	-	-	9	-
28.	37	-	9	8	-
29.	36	-	8	-	-
30.	35	7—8	-	-	-
31.	34	-	-	7	22
32.	33	-	-	6	21
33.	32	-	7	-	20
34.	30—31	-	-	-	-
35.	29	6	-	-	-
36.	17—28	-	-	-	-

(Sumber: Nugroho, 2004: 54)

Tabel 3. Skor Buku Tes

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

G. Validitas dan Reabilitas

1. Validitas

Arikunto (2009:167) menjelaskan bahwa validitas adalah keadaan yang menunjukkan tingkat instrumen yang digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Validitas pada penelitian ini menggunakan validitas muka (*face validity*) untuk menemukan apakah alat ukur tersebut benar-benar mengukur yang akan diukur, instrumen yang valid dapat digunakan untuk mendapatkan data itu valid.

2. Reliabilitas

Menurut Arikunto (2006: 98) Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sebuah instrumen sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut telah terbukti baik. Berdasarkan hasil uji coba oleh Arijal Haris Martopo di SMK Muhammadiyah 1 Tempel, dan didapatkan hasil reliabilitas dalam setiap komponen tes keterampilan teknik dasar pencak silat metode Agung Nugroho, yaitu : tendangan lurus sebesar 0,74, tendangan sabit sebesar 0,52, tendangan t sebesar 0,75, dan pukulan sebesar 0,69 (Martopo, 2016: 38-40). Reliabilitas instrumen pada penelitian ini diukur menggunakan metode tes Re-test dengan mengambil data melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Penelitian ini dilakukan dengan tes yang dilaksanakan oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat selama 20 detik. Analisis dilakukan pada setiap tes untuk ditentukan reliabilitasnya setiap melakukan tes tersebut.

Setelah data dikelompokkan berdasarkan kategori-kategori keterampilan dalam pencak silat, kemudian untuk mengetahui presentase pada setiap kategori keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta menggunakan rumus presentase yang diambil dari Sudijono (2009: 453). Cara menghitung presentase dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Dari data yang terkumpul dalam penelitian ini merupakan data hasil tes pengukuran keterampilan teknik dasar pencak silat. Hasil keterampilan teknik dasar pencak silat diamati melalui tes dan pengukuran dengan berbagai jenis tes yaitu: tendangan lurus, tendangan samping/T, tendangan sabit, dan pukulan. Perolehan data dari tes tersebut dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang baik, dan kurang baik sekali. Kategori tersebut diperoleh dari penjumlahan semua data tes yang telah diubah ke dalam nilai *Tscore* dengan melihat pada tabel skor T tes keterampilan pencak silat. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan setiap item tes, adapun hasil tes yang di dapat sebagai berikut :

1. Tingkat Keterampilan Tendangan Lurus

Hasil dari analisis tes keterampilan tendangan lurus yang dilakukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diperoleh data tertinggi adalah 11, terendah adalah 7, dan nilai yang banyak dilakukan adalah 7.

Dari data tes keterampilan tendangan lurus yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai *Tscore* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Hasil Tes Tendangan Lurus

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	IA	7	32
2.	FK	7	32
3.	FA	9	37
4.	BR	7	32
5.	HA	8	36
6.	MH	7	32
7.	KR	7	32
8.	HM	8	36
9.	PA	9	37
10.	ZA	9	37
11.	MBA	9	37
12.	SA	7	32
13.	GAR	11	50
14.	CDV	7	32
15.	QIH	11	50
16.	AN	10	49

2. Tingkat Keterampilan Tendangan Samping

Hasil dari analisis tes keterampilan tendangan samping/T yang dilakukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diperoleh data tertinggi adalah 10, terendah adalah 6, dan nilai yang banyak dilakukan adalah 9.

Data dari tes keterampilan tendangan samping/T yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai Tscore yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Tes Tendangan Samping/T

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	IA	6	29
2.	FK	6	29
3.	FA	9	54
4.	BR	6	29
5.	HA	9	54
6.	MH	7	35
7.	KR	7	35
8.	HM	10	55
9.	PA	10	55
10.	ZA	9	54
11.	MBA	9	54
12.	SA	7	35
13.	GAR	10	55
14.	CDV	8	35
15.	QIH	9	54
16.	AN	10	55

3. Tingkat Keterampilan Tendangan Sabit

Hasil dari analisis tes keterampilan tendangan sabit yang dilakukan peserta didik ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diperoleh data tertinggi adalah 12, terendah adalah 6, dan nilai yang banyak dilakukan adalah 7.

Data dari tes keterampilan tendangan sabit yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai Tscore yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Hasil Tes Keterampilan Sabit

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	IA	7	34
2.	FK	6	29
3.	FA	8	37
4.	BR	8	37
5.	HA	10	46
6.	MH	9	38
7.	KR	9	38
8.	HM	7	34
9.	PA	12	56
10.	ZA	7	34
11.	MBA	7	34
12.	SA	12	56
13.	GAR	12	56
14.	CDV	7	34
15.	QIH	8	37
16.	AN	7	34

4. Tingkat Koordinasi Pukulan

Hasil dari analisis tes koordinasi pukulan yang dilakukan peserta didik ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diperoleh data tertinggi adalah 35, terendah adalah 20, dan nilai yang banyak dilakukan adalah 20 dan 24.

Data dari tes keterampilan tendangan sabit yang terkumpul dikonversikan ke dalam nilai Tscore yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Hasil tes Koordinasi Pukulan

No.	Nama	Hasil	Tscore
1.	IA	20	32
2.	FK	25	39
3.	FA	22	34
4.	BR	20	32
5.	HA	25	39
6.	MH	28	49
7.	KR	20	32
8.	HM	22	34
9.	PA	34	55
10.	ZA	24	39
11.	MBA	30	50
12.	SA	35	56
13.	GAR	32	51
14.	CDV	24	39
15.	QIH	26	40
16.	AN	24	39

Hasil perolehan data dari masing-masing item tes keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta data tersebut telah dikonversikan ke dalam nilai *Tscore*, kemudian dijumlahkan untuk mengetahui nilai maupun kategori tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah	Nilai
1.	IA	32	29	34	32	127	E
2.	FK	32	29	33	39	133	E
3.	FA	37	54	37	34	162	E
4.	BR	32	29	37	32	130	E
5.	HA	36	54	46	39	175	E
6.	MH	32	35	38	49	154	E
7.	KR	32	35	38	32	137	E
8.	HM	36	55	34	34	159	E
9.	PA	37	55	56	51	199	D
10.	ZA	37	54	34	39	164	E
11.	MBA	37	54	37	40	168	E
12.	SA	32	35	34	39	140	E
13.	GAR	50	55	56	55	216	C
14.	CDV	32	35	34	39	140	E
15.	QIH	50	54	34	50	188	D
16.	AN	49	55	56	56	216	C

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan jumlah 16 peserta didik ekstrakurikuler pencak silat, diperoleh hasil sebagai berikut

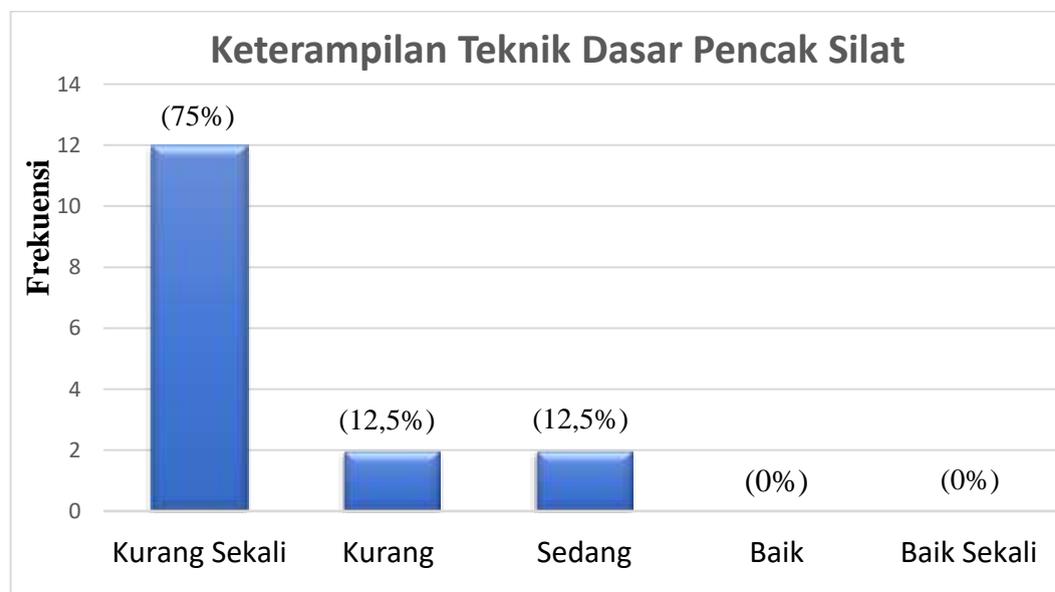
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak silat

Skor Baku	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 278	A	Baik Sekali	0	0%
245—277	B	Baik	0	0%
212—244	C	Sedang	2	12,5%
179—211	D	Kurang	2	12,5%
≤ 178	E	Kurang Sekali	12	75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar gerak pencak silat ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yaitu terdapat 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, 2 peserta didik (12,5%) dalam kategori sedang, 2 peserta didik (12,5%) dalam kategori kurang baik, dan 12 peserta didik (75%) dalam kategori kurang baik sekali. Dari data tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan tingkat keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sebagian besar termasuk dalam kategori kurang baik sekali, dengan jumlah frekuensi terbanyak yaitu 12 peserta didik (75%).

Berdasarkan data diatas, keterampilan dasar gerak peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat



Berdasarkan gambar diagram batang tersebut keterampilan dasar gerak pencak silat ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta berdasarkan faktor teknik dasar pencak silat masuk dalam kategori yang terbanyak yaitu kategori “kurang sekali”.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan diatas mengenai tes keterampilan dasar gerak peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta secara keseluruhan menunjukkan bahwa peserta didik yang berada dalam kategori baik sekali sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori baik sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori sedang sebanyak 2 peserta didik (12,5%), kategori kurang baik sebanyak 2 peserta didik (12,5%), dan kategori kurang baik sekali sebanyak 12 peserta didik (75%). Dari hasil tersebut secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kategori keterampilan teknik dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta termasuk dalam kategori kurang baik sekali dengan frekuensi terbanyak yaitu 12 peserta didik (75%).

Dari hasil data diatas menunjukkan bahwa peserta didik yang berada dalam kategori kurang baik hingga kategori kurang baik sekali disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas keterampilan teknik dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yaitu faktor keadaan peserta didik saat proses latihan dilapangan, faktor pelatih, faktor motivasi terhadap peserta didik, dan faktor situasional hingga ke faktor lingkungan. Seperti yang dikemukakan Slamet (2002) menjelaskan bahwa

faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi pesilat, antara lain faktor yang prima, aspek-aspek kebugaran jasmani yang baik, serta kemampuannya dalam menguasai teknik-teknik dasar secara sempurna, sehingga peserta didik kurang cepat dalam melakukan gerakan teknik dasar tepat pada sasaran.

Faktor-faktor lain seperti kurangnya prestasi yang dimiliki sehingga membuktikan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat mempengaruhi dalam pertandingan. Bahwa faktor keterampilan secara umum dapat dipengaruhi oleh faktor proses belajar, faktor pribadi, dan faktor situasional Menurut Ma'mun & Saputra, (2000: 70).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik pencak silat ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diantaranya sebagai berikut :

1. Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memberikan latihan keterampilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pelatih memiliki peran penting bagi peserta didiknya karena untuk membina, memotivasi, melatih, dan menyampaikan materi-materi kepada peserta didiknya sesuai dengan kemampuan masing-masing. Seorang pelatih harus dapat menentukan dosis atau latihan yang sesuai dengan kebutuhan para peserta didiknya, selain porsi latihan seorang pelatih harus mampu membina mental atau karakter peserta didik. Pelatih sebaiknya memperhatikan beberapa hal agar dapat membina mental atau karakter peserta didik seperti, menciptakan komunikasi yang baik, pelatih harus menjadi motivator, dan membantu peserta didik dalam memecahkan masalah yang

dihadapi. Pelatih pencak silat harus memiliki keterampilan beladiri pencak silat yang memadai serta memahami berbagai materi, program latihan, hingga faktor latihan beladiri pencak silat karena sangat penting untuk mempengaruhi dan membina kualitas peserta didik. Menurut Nugroho (2001: 92) bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat dapat mencapai maksimal, yaitu (1) faktor pembinaan fisik; (2) faktor pembinaan teknik; (3) faktor pembinaan taktik; dan (4) faktor pembinaan mental.

Dari faktor-faktor pembinaan tersebut seorang pelatih mampu membina pencak silat agar dapat terprogram dengan baik untuk mencapai tujuan dalam proses latihan. Pelatih harus berusaha memberikan motivasi kepada peserta didik agar termotivasi untuk latihan karena keberhasilan latihan tergantung keberhasilan pelatih saat melakukan proses latihan.

2. Peserta Didik

Keberhasilan peserta didik dalam proses latihan sangat dipengaruhi oleh motivasi yang ada pada dirinya. Kualitas latihan salah satunya adalah adanya motivasi yang tinggi untuk para peserta didik. Peserta didik menjadi subjek dalam proses latihan dapat mempengaruhi pencapaian suatu latihan. Setiap orang memiliki individu yang berbeda-beda baik dalam fisik, mental, maupun emosional. Hal ini perlu memiliki pembentuk motivasi peserta didik, yaitu pembentuk motivasi yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri seperti kemampuan fisik, kebiasaan, pengalaman sukses dan gagal, dan tingkat kedewasaan. Apabila peserta didik memiliki kemampuan hingga motivasi latihan yang tinggi, maka dapat memiliki kesempatan yang tinggi untuk

mencapai suatu tujuan dalam melakukan proses latihan.

3. Lingkungan

Lingkungan memberi pengaruh kepada proses dan perilaku peserta didik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan sekitar dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam mengikuti proses latihan, saat lingkungan tidak mendukung dapat mempengaruhi konsentrasi peserta didik, sehingga hasil latihan tidak maksimal. Dalam proses latihan kondisi lingkungan juga dilihat dari penyampaian materi saat melatih, serta kualitas sarana dan prasarana yang dipakai saat proses latihan.

Sehingga dengan didukung dengan kondisi sekitar baik, maka suasana saat proses latihan kondusif dan dapat terlaksana dengan maksimal.

4. Latihan

Latihan suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan peserta didik yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan perlu adanya program, program latihan yang perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui tahapan, teratur, dan dilakukan terus menerus. Proses latihan dengan kualitas yang baik dan tersusun perlu adanya program latihan yang berjalan dengan sistematis. Namun, pelaksanaan pada latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam penyusunan program latihan kurang dan monoton, karena dalam penyampaian materi cenderung mengulang materi-materi sebelumnya tanpa adanya program latihan yang baru. Sehingga akan berpengaruh terhadap peserta didik selama proses latihan berlangsung. Pelaksanaan ekstrakurikuler

pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta juga kurang, sedangkan frekuensi latihan yang bagus dijelaskan menurut Agung Nugroho (2001: 70) yaitu latihan selama 2-3 kali seminggu. Dalam proses latihan yang kurang dapat menyebabkan keterampilan teknik dasar peserta didik tidak maksimal dengan baik.

Dari faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, dan hasil yang telah didapatkan. Bisa diambil kesimpulan bahwa kemampuan yang kurang baik, disebabkan oleh banyak faktor. Oleh karena itu diperlukan evaluasi untuk meningkatkan keterampilan dasar pencak silat ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Evaluasi yang dimaksud, diantaranya kurangnya perbaikan dan arahan terhadap pelaksanaan teknik dasar yang dilakukan peserta didik sehingga peserta didik belum menguasai pelaksanaan teknik dasar.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, bahwa kualitas keterampilan teknik dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor tersebut yaitu proses latihan bergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola dan merencanakan proses latihan, kualitas fisik dan mental peserta didik, serta kondisi yang ada selama proses latihan berlangsung.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin dan sudah berusaha keras sehingga telah berhasil mengetahui keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, bukan berarti penelitian ini tanpa keterbatasan yang ada. Berikut keterbatasan penelitian

antara lain:

1. Peneliti tidak melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh objek ketika melakukan tes, seperti berbagai aspek mental, aspek lingkungan dan kondisi sekitar, dan terutama pada kondisi fisik.
2. Tes keterampilan teknik dasar pencak silat dilakukan secara bergantian, sehingga kondisi peserta didik dalam keadaan yang tidak maksimal ketika melakukan proses pelaksanaan tes.
3. Peneliti kurang memperhatikan waktu untuk peserta didik mengenai nutrisi pada makanan yang dikonsumsi sebelum melakukan proses tes keterampilan teknik dasar pencak silat.
4. Kurangnya sumber referensi terkait tes keterampilan dasar pencak silat untuk peserta didik sekolah menengah untuk masing-masing jenis kelamin, sehingga peneliti menggunakan instrumen yang sudah jadi dengan tidak membedakan norma tes antara peserta didik laki-laki dan perempuan, dimana dapat menyebabkan terjadinya perbedaan standar untuk peserta didik laki-laki dan perempuan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan keterampilan dasar gerak pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa dari 16 peserta didik yang mengikuti tes keterampilan teknik dasar pencak silat dilihat dari hasil data sebagian besar masuk dalam kategori kurang baik sekali. Hasil tes keterampilan teknik dasar pencak silat, yaitu yang masuk dalam kategori baik sekali terdapat 0 peserta didik (0%), kategori baik terdapat 0 peserta didik (0%), kategori sedang terdapat 2 peserta didik (12,5%), kategori kurang baik terdapat 2 peserta didik (12,5%), dan kategori kurang baik sekali terdapat 12 peserta didik (75%). Maka dapat disimpulkan bahwa tes keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta masuk dalam kategori kurang sekali.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dari data keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, maka dapat disampaikan implikasi penelitian sebagai berikut:

1. Guru/pelatih ekstrakurikuler pencak silat lebih memperhatikan keterampilan teknik dasar peserta didik sehingga dapat memberikan pemahaman serta dapat mempertimbangkan dalam proses penyusunan program latihan dan motivasi pencak silat khususnya pada saat latihan agar berjalan dengan baik dan

sistematis.

2. Peserta didik perlu mempunyai gambaran tentang keterampilan dasar gerak pencak silat terutama dengan teknik dasar yang benar. Peserta didik perlu latihan dengan terprogram untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar gerak pencak silat.
3. Pihak sekolah perlu memberikan dukungan dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dengan meningkatkan frekuensi latihan untuk memastikan keterampilan pencak silat peserta didik tetap berkualitas.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru/Pelatih

Pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta lebih memperhatikan keterampilan dasar gerak pencak silat dalam proses program latihan peserta didik. Pelatih dapat membuat jadwal latihan dengan menambah waktu latihan keterampilan teknik dasar gerak pencak silat secara rutin. Apabila waktu latihan memungkinkan pelatih memberikan evaluasi serta motivasi kepada peserta didik mengenai keterampilan teknik dasar gerak pencak silat.

2. Bagi Peserta Didik

Sebagai peserta didik dapat memahami yang disampaikan oleh guru atau pelatih.

Peserta didik diharapkan lebih semangat dan giat dalam berlatih untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar gerak pencak silat agar bisa menjadi lebih baik.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang baik, dan melakukan penyesuaian jadwal latihan yang dilakukan oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqid, Z., & Sujak, S. (2011). Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter. In *Yrama Widya*.
- Arikunto S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Fauzi. (2010). *Organisasi Pembelajaran*. Alumni.
- Haryo, B. (2005). *Seniman Beladiri*. Fukaseba Publications.
- Arifianto, Irfan & Raibowo, S. (2020). MODEL LATIHAN KOORDINASI DALAM BENTUK VIDEO MENGGUNAKAN VARIASI TEKANAN BOLA UNTUK ATLET TENIS LAPANGAN TINGKAT YUNIOR. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2). <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). *Pekembangan Gerak dan Belajar Geran*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). SILAT: IDENTITAS BUDAYA, PENDIDIKAN, SENI BELA DIRI, PEMELIHARAAN KESEHATAN. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2). <https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>
- Maulana, A. (2010). *Analisis perbandingan aikido di jepang dan silek di minangkabau sebagai seni beladiri tradisional*. Universitas Sumatera Utara.
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat : Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. In *Perpusnas* (Vol. 20, Issue 5).
- Martopo, Arijal Haris. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Nenggala, A. K. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Notosoejitno. (1997). *Khasanah Pencak Silat*. Infomedika.

- Nugroho, Agung. (2001). *Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Oetojo, P. (2000). *Pencak Silat*. Universitas Negeri Semarang.
- PB IPSI. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Munas XII IPSI.
- Priyambodo, Nanda Restu. (2022). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Slamet, H. R. K. (2002). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Dian Rakyat.
- Soetjipto, B. W. (2002). *Paradigma Baru Manajemen Sumber Daya Manusia*. Amaraa Books.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. *Bandung: Alfabeta*.
- Syahrial, M. (2020). *Jago Beladiri Untuk Pemula*.
- Trahati, M. R. (2015). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER PEDULI LINGKUNGAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI TRITIH WETAN 05 JERUKLEGI CILACAP. *Basic Education*, 5(12).
- Utomo, B. A. (2002). *Aikido Seni Bela Diri dan Filosofi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wahidin, R. (2016). *Meningkatkan Kompetensi Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Permainan Outdoor*.
- Wiyani. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Ar-Ruzz Media.
- Zainurrahman. (2018). *Menulis: Dari Teori Hingga Praktik*. Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir



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

Nomor : 045.b/POR/VII/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

12 Juli 2023

Yth. Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
Departemen 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 : Neva Berliana Timur
NIM : 20601241100
Judul Skripsi : TINGKAT PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP
MUHAMMADIYAH 3 DEPOK

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. Surat izin penelitian untuk Majelis Dikdasmen PDM Yogyakarta

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

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/915/UN34.16/PT.01.04/2024 22 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Ketua Majelis Dikdasmen
Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta
Jl. Sultan Agung No. 14 Yogyakarta

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

Nama : Neva Berliana Timur
NIM : 20601241100
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Keterampilan Dasar Gerak Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 22 - 31 Mei 2024

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.


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

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

Lampiran 3. Surat izin penelitian Majelis Diksdasmen PDM Yogyakarta

	<p align="center">MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NONFORMAL PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA</p> <p align="center">Pembina Perguruan Dasar Menengah dan Nonformal Muhammadiyah Alamat : Jl. Sultan Agung No. 14, Wirogunan, Mergangsan, Kota Yogyakarta 55151 Telp. (0274) 375116 Fax. (0274) 411947 Website : www.pdmjogja.org E-mail : diksdasmenjogja@gmail.com</p>		
IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI/TESIS/DISERTASI No. : 288/REK/III.4/F/2024			
<p>Setelah membaca surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/915/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal : 22 Mei 2024 perihal : Surat Izin Penelitian dan berdasar putusan sidang Majelis Dikdasmen dan PNF PDM Kota Yogyakarta, pada hari Senin tanggal 19 Dzulq'adah 1445 H, bertepatan tanggal 27 Mei 2024 M yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:</p> <p>Nama Terang : NEVA BERLIANA TIMUR NIM 20601241100 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 : Tema : KETERAMPILAN DASAR GERAK PENCAK SILAT SISWA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA Lokasi : SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan ketentuan sebagai berikut:</p>			
<ol style="list-style-type: none">1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/veteripat.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 : 29-5-2023 sampai dengan 29-8-2024			
Tanda tangan Pemegang Izin,  Neva Berliana Timur			
<p align="center">Yogyakarta, 20 Mei 2024</p> <table border="0"><tr><td align="center"> Ketua Dr. H. Isrullah, M.Si NBM. 600.749</td><td align="center"> Sekretaris Buono, S.Pd., M.Eng. NBM. 728.558</td></tr></table>		 Ketua Dr. H. Isrullah, M.Si NBM. 600.749	 Sekretaris Buono, S.Pd., M.Eng. NBM. 728.558
 Ketua Dr. H. Isrullah, M.Si NBM. 600.749	 Sekretaris Buono, S.Pd., M.Eng. NBM. 728.558		
Tembusan: 1. PDM Kota Yogyakarta 2. Dekan FIKK UNY 3. Kepala SMA Muh. 7 YK			

Lampiran 4. Surat izin penelitian sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

SURAT IZIN PENELITIAN about:bl



**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/359/UN34.16/PT.01.04/2024 20 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

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:

Nama	: Neva Berliana Timur
NIM	: 20601241100
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Keterampilan Dasar Gerak Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 21 - 31 Mei 2024

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.

Tembusan :

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



Dekan,

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

Lampiran 5. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nura Berbona Umar
 NIM : 20601271100
 Program Studi : PjicP
 Pembimbing : Dr. Nur Fahmah Mukhtari, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	19 Januari 2024	- Judul - Proposal BAB 1-3	2
2	29 Januari 2024	- Revisi BAB 1-3	2
3	6 Maret 2024	- Revisi Proposal BAB 1-3 - Bunt instrumen	2
4	16 April 2024	- Revisi BAB 3 mengenai instrumen yang akan digunakan	2
5.	25 April 2024	- Revisi Judul - Bunt proposal BAB 1-3	2
6	20 Mei 24	- Pengisian Pengambilan data	2
7	01 Mei 24	- Acc Penelitian Instrumen	2
8	05 Mei 24	Analisa Data	2
9	10 Mei 24	Ker IV - V	2
10	21 Juni 2024	Pelaksanaan akhir ACC SIPAHGI	2

Ketua Departemen POR,


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



Lampiran 6. Tabel T tes Keterampilan dan Skor Baku Tes

Tabel Skor T Tes Keterampilan Pencak Silat

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

(Sumber: Nugroho, 2004: 54)

Lampiran 6a. Skor Buku Tes

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

Lampiran 7. Formulir Pelaksanaan Tes Keterampilan

**FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA**

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

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

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

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

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

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

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

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

Lampiran 8. Hasil Tes Keterampilan

FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA

No : 1
Nama : JA
Usia : 17 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	6	29
3.	Tendangan Sabit	7	31
4.	Pukulan	20	32
		Jumlah	127
		Kategori	burang Sangat

No : 2
Nama : FK
Usia : 16 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	6	29
3.	Tendangan Sabit	6	33
4.	Pukulan	25	31
		Jumlah	135
		Kategori	burang Sangat

No : 3
Nama : FA
Usia : 17 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	9	37
2.	Tendangan Samping	9	31
3.	Tendangan Sabit	8	37
4.	Pukulan	22	37
		Jumlah	162
		Kategori	burang Sangat

No : 4
Nama : BR
Usia : 16 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	6	29
3.	Tendangan Sabit	8	37
4.	Pukulan	20	32
		Jumlah	130
		Kategori	burang Sangat

Lampiran 9a. Hasil Tes Keterampilan 5-8.

FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA

No : 5
 Nama : HA
 Usia : 17 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	6	36
2.	Tendangan Samping	9	54
3.	Tendangan Sabit	10	46
4.	Pukulan	25	39
		Jumlah	135
		Kategori	kurang Sangat

No : 6
 Nama : MH
 Usia : 17 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	7	35
3.	Tendangan Sabit	9	38
4.	Pukulan	20	49
		Jumlah	154
		Kategori	kurang Sangat

No : 7
 Nama : KE
 Usia : 16 Jenis Kelamin : L

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	7	35
3.	Tendangan Sabit	9	38
4.	Pukulan	20	32
		Jumlah	137
		Kategori	kurang Sangat

No : 8
 Nama : HM
 Usia : 17 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	8	36
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	7	39
4.	Pukulan	22	39
		Jumlah	159
		Kategori	kurang Sangat

Lampiran 9b. Hasil Tes Keterampilan 9-12

FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA

No : 9
Nama : PA
Usia : 17 Jenis Kelamin : DP

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	9	37
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	12	51
4.	Pukulan	32	37
		Jumlah	139
		Kategori	kurang

No : 10
Nama : ZA
Usia : 16 Jenis Kelamin : LP

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	9	37
2.	Tendangan Samping	9	59
3.	Tendangan Sabit	7	39
4.	Pukulan	29	39
		Jumlah	144
		Kategori	kurang sebaik

No : 11
Nama : MBA
Usia : 16 Jenis Kelamin : DP

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	9	37
2.	Tendangan Samping	9	59
3.	Tendangan Sabit	8	37
4.	Pukulan	26	70
		Jumlah	168
		Kategori	kurang sebaik

No : 12
Nama : SA
Usia : 17 Jenis Kelamin : DP

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	7	35
3.	Tendangan Sabit	7	39
4.	Pukulan	29	39
		Jumlah	140
		Kategori	kurang sebaik

Lampiran 9c. Hasil Tes Keterampilan 13-16

FORMULIR TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA

No : 13
 Nama : CAR
 Usia : 16 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	11	50
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	12	56
4.	Pukulan	39	55
		Jumlah	216
		Kategori	Sedang

No : 14
 Nama : CBY
 Usia : 16 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	7	32
2.	Tendangan Samping	8	35
3.	Tendangan Sabit	7	34
4.	Pukulan	29	39
		Jumlah	140
		Kategori	buruk sangat

No : 15
 Nama : G114
 Usia : 16 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	11	50
2.	Tendangan Samping	9	54
3.	Tendangan Sabit	7	34
4.	Pukulan	30	50
		Jumlah	188
		Kategori	buruk

No : 16
 Nama : AN
 Usia : 17 Jenis Kelamin : P

No.	Instrumen/Tes	Hasil	Tskor
1.	Tendangan Lurus	10	49
2.	Tendangan Samping	10	55
3.	Tendangan Sabit	12	56
4.	Pukulan	35	56
		Jumlah	216
		Kategori	Sedang

Lampiran 10. Data Hasil Tes Keterampilan

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah	Nilai	Kategori
1.	IA	32	29	34	32	127	E	Kurang sekali
2.	FK	32	29	33	39	133	E	Kurang sekali
3.	FA	37	54	37	34	162	E	Kurang sekali
4.	BR	32	29	37	32	130	E	Kurang sekali
5.	HA	36	54	46	39	175	E	Kurang sekali
6.	MH	32	35	38	49	154	E	Kurang sekali
7.	KR	32	35	38	32	137	E	Kurang sekali
8.	HM	36	55	34	34	159	E	Kurang sekali
9.	PA	37	55	56	51	199	D	Kurang
10.	ZA	37	54	34	39	164	E	Kurang sekali
11.	MBA	37	54	37	40	168	E	Kurang sekali
12.	SA	32	35	34	39	140	E	Kurang sekali
13.	GAR	50	55	56	55	216	C	Sedang
14.	CDV	32	35	34	39	140	E	Kurang sekali
15.	QIH	50	54	34	50	188	D	Kurang
16.	AN	49	55	56	56	216	C	Sedang

Lampiran 11. Dokumentasi



(Persiapan Sarana dan Prasarana)



(Pelaksanaan Tes Tendangan Lurus)



(Pelaksanaan Tes Tendangan Samping/T)



(Pelaksanaan Tes Tendangan Sabit)



(Pelaksanaan Tes Koordinasi Pukulan)