

**TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR TENDANGAN
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT USIA 10-12 TAHUN SDN
PUJOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh :
PRAMUDYA REGITA RUBIANTO PUTRI
NIM 20602241015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR TENDANGAN
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT USIA 10-12 TAHUN SDN
PUJOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA**

Oleh:

Pramudya Regita Rubianto Putri

NIM 20602241015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar tendangan depan, sabit dan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 berusia 10-12 tahun, peserta didik yang rutin melakukan latihan. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen pengukuran keterampilan tendangan pencak silat. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian pengukuran menunjukkan bahwa teknik tendangan depan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 10% (1 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 90% (9 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik tendangan depan berkategori baik. Teknik tendangan sabit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “baik” sebesar 60,00% (6 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 40,00% (4 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik tendangan sabit berkategori baik. Teknik tendangan T berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 10% (1 peserta didik), “baik” sebesar 80% (8 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 10% (8 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik tendangan T pada kategori baik. Sedangkan hasil nilai rata-rata keseluruhan teknik dasar tendangan ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada kategori baik.

Kata kunci: Pencak silat, Teknik tendangan, Peserta didik

LEVEL OF MASTERY OF BASIC KICKING TECHNIQUES IN PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR STUDENTS AGED 10-12 YEARS AT SDN PUJOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA

Written by:

Pramudya Regita Rubianto Putri

NIM 20602241015

ABSTRACT

This study aims to assess the level of mastery of basic kicking techniques—specifically the front kick, sickle kick, and T-kick—among Pencak Silat extracurricular students aged 10-12 years at SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

This research is a quantitative descriptive study employing a survey method. The sample comprised students who regularly participated in Pencak Silat extracurricular activities at SDN Pujokusuman 1, aged 10-12 years. Data were collected using an instrument designed to measure kicking skills in Pencak Silat, and the analysis was conducted using descriptive percentages.

The results of the study indicate that the mastery of the front kick technique is categorized as "very poor" for 0.00% of students (0 students), "poor" for 0.00% of students (0 students), "good" for 10.00% of students (1 student), and "very good" for 90.00% of students (9 students), with an overall categorization of "good" based on the average score. For the sickle kick technique, 0.00% of students (0 students) were categorized as "very poor," 0.00% of students (0 students) as "poor," 60.00% of students (6 students) as "good," and 40.00% of students (4 students) as "very good," with an overall "good" categorization. The T-kick technique showed 0.00% of students (0 students) in the "very poor" category, 10.00% of students (1 student) in the "poor" category, 80.00% of students (8 students) in the "good" category, and 10.00% of students (1 student) in the "very good" category, with an overall categorization of "good." Overall, the average score for the mastery of basic kicking techniques among Pencak Silat extracurricular students aged 10-12 years at SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta falls within the "good" category.

Keywords: *Pencak Silat, kicking techniques, elementary students*

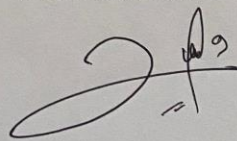
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM : 20602241014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Kepelatihan Olahraga
Judul Skripsi : Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Tendangan
Ekstrakurikuler Pencak Silat SDN Pujokusuman 1
Yogyakarta

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

Yogyakarta, 20 Juli 2024
Yang menyatakan,



Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM 20602241015

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR TENDANGAN PENCAK SILAT
ESKTRAKURIKULER SDN PUJOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM 20602241015**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 29 Juli 2024



Koordinator Program Studi

Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.,
NIP 197207132002121001

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR TENDANGAN EKSTRAKULIKULER
PENCAK SILAT USIA 10-12 TAHUN SDN PUJOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM 20602241015

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 6 Agustus 2024

Nama/Jabatan
Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or
Ketua Tim Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

14/08-2024

Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or
Sekretaris Penguji

12/08/2024

Dr. Agung Nugroho A.M., M.Si
Penguji Utama

12/08/24

Yogyakarta, 12 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
NIP 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan lancar dan baik. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Ayah saya tercinta, Bapak H.Rahmatullah yang telah memberikan motivasi, mengarahkan serta mendidik saya dengan sepenuh hati, yang tiada hentinya mendoakan dan mengingatkan bahwa setiap usaha harus diimbangi dengan doa. Terimakasih tiada henti saya ucapkan kepada ayah yang telah menemani saya untuk berproses, semoga ayah tetap menemani saya pada masa yang akan datang dengan keadaan sehat selalu.
2. Mamah saya tercinta, Ibu Hj.Sri Rubiati yang telah mengandung dan melahirkan saya ke dunia ini, yang tulus mendoakan dan membimbing saya. Terimakasih saya ucapkan kepada mamah saya yang telah membentuk saya menjadi perempuan mandiri, semoga mamah tetap menemani saya pada masa yang akan datang dengan keadaan sehat selalu.
3. Keluarga saya, Mbah Kung, Mbah Utu, Om, Tante, serta adik-adik sepupu saya yang lucu, terimakasih telah menyayangi saya.
4. Pasangan saya, Mas Irvan Ahmad Dhani yang selalu memberikan semangat, mengusahakan yang terbaik dan sabar menemani dalam proses pengerjaan skripsi ini,
5. Teman saya tersayang, Maesyani Putri Mahyudin dan Putri Engrasia Amanda yang selalu menemani saya dalam keadaan suka maupun duka selama di Yogyakarta.
6. Sahabat saya Wahyu Nuraini Fadhilla dan Fauziah Noer Jannah yang selalu mendukung saya sejak 13 tahun yang lalu.
7. Teman-teman kontrakan cepit saya Rini, Defi, Tyas, Enha, Venny yang telah baik kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena karunia-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Skripsi yang berjudul tingkat penguasaan teknik dasar tendangan ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

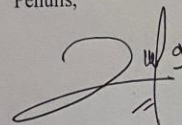
1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan dan Pelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS, Bapak yang selalu membimbing saya dengan sabar, memberikan motivasi dan mendorong penulis untuk terus melangkah lebih maju.
5. SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas skripsi
6. Para pelatih Pusat Pelatihan Daerah Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah menjadi judge untuk TAS penulis.
7. Bapak H.Rahmatullah, Ibu Hj.Sri Rubiati, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan penulis sehingga TAS penulis dapat terselesaikan dengan baik.
8. Mas Irvan yang selalu berusaha memberikan yang terbaik dan menemani saya dalam keadaan suka maupun duka.

9. Teman-teman saya Maesyani Putri Mahyudi dan Putri Engrasia yang selalu setia membantu saya selama proses perkuliahan berlangsung.
10. Teman-teman PKO C Angkatan 2020 yang telah bersama saya selama 4 tahun adanya.
11. Semua pihak, yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu kelancaran penyusunan tugas akhir skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat dijadikan amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 Juli 2024

Penulis,



Pramudya Regita Rubianto P.

NIM 20602241015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Penguasaan.....	10
a. Pengertian Penguasaan	10
b. Penguasaan Teknik Dasar	11
2. Hakikat Pencak silat	12
a. Pengertian Pencak Silat... ..	12
b. Unsur-unsur Pencak Silat... ..	15
3. Teknik Dasar Pencak Silat	16

4. Hakikat Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	36
a. Pengertian Ekstrakurikuler	36
b. Tujuan Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	38
5. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar... ..	39
6. Hakikat Pencak Silat Usia Dini	36
a. Pengertian Pesilat Usia Dini.....	41
b. Kategori dan Kelas	42
B. Penelitian Yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berpikir	47
D. Pertanyaan Penelitian	49
BAB III.....	50
METODE PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
D. Definisi Operasional Variabel	52
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas dan Reabilitas	60
a. Uji Validitas Instrumen... ..	60
b. Uji Reabilitas Instrumen.....	60
G. Teknik Analisis data	61
BAB IV.....	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian.....	62
B. Pembahasan	102
C. Keterbatasan Penelitian	105
BAB V	106
SIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Implikasi	107

C. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rubik Penilaian Performa Teknik Tendangan Depan	54
Tabel 2. Rubik Penilaian Performa Teknik Tendangan Sabit.....	55
Tabel 3. Rubik Penilaian Performa Teknik Tendangan T	56
Tabel 4. Kategori Nilai Presentase	61
Tabel 5. Hasil Teknik Dasar Tendangan Depan	62
Tabel 6. Deskriptif Statistik Teknik Dasar Tendangan Depan	63
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Tendangan Depan	63
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tahap Awal Teknik Tendangan Depan.....	64
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tahap Awal Teknik Tendangan Depan.....	65
Tabel 10. Presentase Indikator Tahap Awal Teknik Tendangan Depan.....	67
Tabel 11. Deskriptif Statistik Tahap Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>)	68
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan Depan.....	69
Tabel 13. Presentase Indikator Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan Depan.....	70
Tabel 14. Deskriptif Statistik Tahap Sikap Siap Tendangan Depan.....	72
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tahap Sikap Siap Tendangan Depan.....	73
Tabel 16. Presentase Indikator Tahap Sikap Siap Tendangan Depan.....	74
Tabel 17. Hasil Teknik Dasar Tendangan Sabit	76
Tabel 18. Deskriptif Statistik Teknik Dasar Tendangan Sabit	76
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Tendangan Sabit	77
Tabel 20. Deskriptif Statistik Tahap Awal Tendangan Sabit	78
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tahap Awal Tendangan Sabit.....	79
Tabel 22. Persentase Indikator Tahap Awal Tendangan Sabit.....	80
Tabel 23. Deskriptif Statistik Tahap Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan Sabit.....	82
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tahap Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan Sabit	82

Tabel 25. Persentase Indikator Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan Sabit.....	84
Tabel 26. Deskriptif Statistik Tahap Sikap Siap Tendangan Sabit.....	86
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Tahap Sikap Siap Tendangan Sabit.....	86
Tabel 28. Persentase Indikator Tahap Sikap Siap Tendangan Sabit.....	88
Tabel 29. Hasil Teknik Dasar Tendangan T.....	89
Tabel 30. Deskriptif Statistik Teknik Dasar Tendangan T	90
Tabel 31. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Tendangan T.....	90
Tabel 32. Deskriptif Statistik Tahap Awal Tendangan T.....	92
Tabel 33. Distribusi Frekuensi Tahap Awal Tendangan T	92
Tabel 34. Presentase Indikator Tahap Awal Tendangan T.....	94
Tabel 35. Deskriptif Statistik Tahap Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan T	95
Tabel 36. Distribusi Frekuensi Tahap Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan T	96
Tabel 37. Presentase Indikator Tahap Perkenaan Sasaran (<i>impact</i>) Tendangan T	97
Tabel 38. Deskriptif Statistik Tahap Sikap Siap Tendangan T.....	99
Tabel 39. Distribusi Frekuensi Tahap Sikap Siap Tendangan T	99
Tabel 40. Presentase Indikator Tahap Sikap Siap Tendangan T	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kuda-kuda Depan.....	17
Gambar 2. Kuda-kuda Belakang	17
Gambar 3. Kuda-kuda Tengah	18
Gambar 4. Kuda-kuda Samping Kanan/Kiri	18
Gambar 5. Sikap Pasang 1.....	19
Gambar 6. Sikap Pasang 2.....	19
Gambar 7. Sikap Pasang 3.....	20
Gambar 8. Sikap Pasang 4.....	20
Gambar 9. Sikap Pasang 5.....	21
Gambar 10. Sikap Pasang 6.....	21
Gambar 11. Sikap Pasang 7.....	22
Gambar 12. Sikap Pasang 8.....	22
Gambar 13. Arah 1	23
Gambar 14. Arah 2	23
Gambar 15. Arah 3	24
Gambar 16. Arah 4	24
Gambar 17. Arah 5	24
Gambar 18. Arah 6	25
Gambar 19. Arah 7	25
Gambar 20. Arah 8	25
Gambar 21. Pukulan Lurus.....	27
Gambar 22. Pukulan Ruas	27
Gambar 23. Pukulan Sangga	28

Gambar 24. Pukulan Tebangan	28
Gambar 25. Tendangan Lurus	29
Gambar 26. Tendangan T	30
Gambar 27. Tendangan Sabit	30
Gambar 28. Tendangan Belakang.....	31
Gambar 29. Sapuan Rebah	32
Gambar 30. Sapuan Tegak.....	32
Gambar 31. Guntingan	33
Gambar 32. Kunciian.....	33
Gambar 33. Tangkisan.....	34
Gambar 34. Tangkapan satu tangan.....	35
Gambar 35. Tangkapan Dua Tangan	35
Gambar 36. Tangkapan Kombinasi	36
Gambar 37. Jatuhan	36
Gambar 38. Diagram Batang Teknik Dasar Tendangan Depan.....	64
Gambar 39. Diagram Batang Tahap Awal Teknik Tendangan Depan.....	66
Gambar 40. Diagram Batang Indikator Tahap Awal Tendangan Depan.....	67
Gambar 41. Diagram Batang Perkenaan Sasaran Tendangan Depan	69
Gambar 42. Diagram Batang Perkenaan Sasaran Tendangan Depan	71
Gambar 43. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Tendangan Depan	73
Gambar 44. Diagram Batang Indikator Tahap Sikap Akhir Tendangan Depan.....	75
Gambar 45. Diagram Batang Teknik Dasar Tendangan Sabit	77
Gambar 46. Diagram Batang Tahap Awal Tendangan Sabit.....	79

Gambar 47. Diagram Batang Indikator Tahap Awal Tendangan Sabit	81
Gambar 48. Diagram Batang Tahap Perkenaan Sasaran Tendangan Sabit.....	83
Gambar 49. Diagram Batang Indikator Perkenaan Sasaran Tendangan Sabit	85
Gambar 50. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Tendangan Sabit	87
Gambar 51. Diagram Batang Indikator Tahap Sikap Akhir Tendangan Sabit.....	88
Gambar 52. Diagram Batang Teknik Dasar Tendangan T	91
Gambar 53. Diagram Batang Tahap Awal Tendangan T.....	86
Gambar 54. Diagram Batang Indikator Tahap Awal Tendangan T.....	93
Gambar 55. Diagram Batang Tahap Perkenaan Sasaran Tendangan T	94
Gambar 56. Diagram Batang Indikator Perkenaan Sasaran Tendangan T.....	96
Gambar 57. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Tendangan T	98
Gambar 57. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Tendangan T	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Validasi	106
Lampiran 2. Surat Ahli Validasi	113
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	114
Lampiran 4 Surat Izin Bimbingan Skripsi	115
Lampiran 5. Rubrik Penilaian Teknik Dasar Tendangan Depan.....	116
Lampiran 6. Rubrik Penilaian Teknik Dasar Tendangan Sabit	118
Lampiran 7. Rubrik Penilaian Teknik Dasar Tendangan T.....	120
Lampiran 8. Data Penelitian	122
Lampiran 9. Deskriptif Statistik Tendangan Depan	128
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Tendangan Sabit	130
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Tendangan T.....	132
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	141
Lampiran 13.Surat Izin Penelitian SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta	144
Lampiran 14.Lembar Konsultasi Bimbingan.....	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang menggunakan seluruh anggota badan dan akal fikiran guna membela diri dan mempertahankan diri dari serangan hewan, manusia, maupun makhluk hidup lainnya baik menggunakan senjata atau dengan tangan kosong. Olahraga pencak silat merupakan warisan turun temurun dari nenek moyang Indonesia, maka dari itu hendaknya warga Indonesia tetap melestarikan budaya yang telah diwariskan oleh nenek moyang agar tidak punah dan diakui oleh negara lain. Menurut (Agung Nugroho, p.18 2022) nenek moyang bangsa Indonesia telah memiliki cara pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompok dari tantangan alam. Pencak silat juga dikenal sebagai pembentuk sikap jiwa ksatria dan meningkatkan kepercayaan diri, hal tersebut dapat dikembangkan dalam bentuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang meliputi kategori tanding dan seni.

Keberhasilan pencapaian prestasi optimal pada olahraga pencak silat dipengaruhi oleh bagaimana peserta didik mengikuti kegiatan latihan, proses latihan harus dilakukan dengan benar dan tepat dengan menggunakan model serta latihan yang sesuai. Faktor yang mempengaruhi guna mendapatkan hasil yang optimal di antaranya: kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental.

Komponen-komponen biomotor yang terdapat dalam olahraga pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan

dan koordinasi. Selain itu terdapat aspek psikis seperti pemberian motivasi dan penguasaan emosi serta unsur lain yang berkaitan dengan psikis diperlukan untuk mendukung pesilat menjadi lebih baik dalam progres selanjutnya. Secara keseluruhan tujuan latihan pada pencak silat prestasi yaitu untuk membantu pelatih agar dapat menerapkan dan memiliki konseptual serta keterampilan atlet untuk mencapai puncak prestasi. Pada umumnya pencak silat menjadi olahraga pilihan yang ada di lingkungan masyarakat, olahraga yang anggotanya terdiri mulai dari usia dini, pra remaja, remaja hingga dewasa, di Daerah Istimewa Yogyakarta perkembangan pencak silat pada tahap sekolah dasar mulai berkembang, khususnya di SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta perkembangan olahraga pencak silat mulai dikenalkan sejak sekolah dasar melalui kegiatan ekstrakurikuler. Program ekstrakurikuler pencak silat merupakan ekstrakurikuler pilihan yang dapat diikuti oleh seluruh anggota peserta didik SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta sejak tingkat kelas 1 SD, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sebagai wahana pengembangan potensi dan bakat melalui berbagai aktivitas, terkait peserta didik dengan menjalankan suatu program yang telah disusun oleh pelatih yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, pribadi dan prestasi peserta didik baik sehat jasmani maupun rohani, penanaman nilai-nilai pembentukan sikap serta meningkatkan kepercayaan diri dapat di bina pada saat latihan berlangsung. Pada tahap sekolah dasar ini pelatih lebih menekankan khususnya pada unsur teknik. Pelatih mulai menjelaskan seperti apa definisi teknik dalam pencak silat, macam-macam teknik, ciri-ciri teknik,

dan bagaimana tahap-tahap gerakan teknik. Latihan untuk menyempurnakan gerakan teknik secara benar dan tepat dapat menghemat tenaga untuk gerak sehingga peserta didik dapat melakukan gerakan teknik dalam jangka waktu yang lebih lama dan menghasilkan gerakan yang baik. Berbeda dengan atlet yang memiliki teknik dasar yang tidak benar akan mengalami kesulitan dan tidak dapat mencapai prestasi puncak. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran atau bisa. Teknik dasar adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktik, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Teknik dalam olahraga sebagai cara yang paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai bagi seseorang guna meraih prestasi maksimal

Salah satu teknik yang terdapat dalam olahraga pencak silat adalah teknik tendangan. Teknik tendangan pencak silat merupakan satu dari beberapa macam andalan teknik gerak lain, yang digunakan pesilat dalam melakukan gerak serangan dan bertahan baik dalam latihan maupun pertandingan. Menurut (Awan Hariono, 2017, p. 4) teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya selama pertandingan berlangsung. Teknik tendangan sering dijadikan senjata

utama untuk menyerang maupun bertahan untuk mendapatkan nilai dalam bertanding. Hasil penelitian (Agung Nugroho, 2005, p.17) menunjukkan bahwa teknik tendangan merupakan teknik yang dominan digunakan oleh pesilat untuk memperoleh nilai dalam pencak silat kategori tanding, yaitu sebesar 47%, oleh karena itu setiap gerak tendangan yang dilakukan harus efektif dan efisien. Terdapat beberapa macam tendangan yang sering digunakan pada saat pertandingan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T (samping) dan belakang. Tendangan tersebut memiliki ciri khas masing-masing, serta pola gerak yang berbeda. Menurut (Awan Hariono, 2017) keterampilan dan kecakapan gerak pada cabang olahraga pencak silat diperlukan untuk memudahkan pesilat dalam menguasai dan mengembangkan berbagai teknik. Penguasaan teknik dasar tendangan pencak silat secara benar dan tepat penting bagi pesilat karena dengan menguasai teknik dasar tendangan dengan benar maka siswa dapat mengetahui, memahami dan menyimpan materi yang telah dipelajari dalam jangka waktu yang lama. Hasil penguasaan teknik dasar tendangan depan, sabit dan T tersebut diharapkan siswa mampu melakukan gerakan tendangan pencak silat secara benar, efektif, efisien, serta dapat menggabungkan antara gerakan teknik dasar tendangan satu dengan teknik lainnya, pesilat yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bertanding dengan baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pujokusuman 1

Yogyakarta terdapat beberapa peserta didik yang kurang tepat saat melakukan gerakan tendangan depan, sabit, dan T sesuai dengan tahapan-tahapan dasar yang telah diajarkan pelatih saat latihan sedang berlangsung, dikarenakan terdapat peserta didik yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan seperti yang dijadwalkan oleh pelatih. Peneliti menganggap bahwa tingkat penguasaan tendangan penting untuk jenjang prestasi selanjutnya, mengingat tendangan depan, sabit dan T merupakan salah satu teknik andalan yang sering digunakan dalam pertandingan. Tingkat penguasaan kebenaran teknik tendangan juga dapat mencegah terjadinya cedera yang dialami atlet pada tahapan selanjutnya. Maka dalam penyusunan program yang akan diterapkan idealnya pelatih perlu mengetahui seberapa tingkat penguasaan keterampilan tendangan peserta didiknya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil dari penelitian tersebut dapat dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler pencak silat di SD Negeri 1 Pujokusuman Yogyakarta, sebagai acuan untuk menyusun program-program latihan, serta untuk membantu meningkatkan penguasaan dan pemahaman peserta didik. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui lebih lanjut tentang “Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Tendangan Usia 10-12 Tahun Ekstrakurikuler Pencak Silat SD Negeri Pujokusuman 1 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat penguasaan teknik dasar tendangan depan, sabit dan T peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta.
2. Latihan teknik tendangan depan, sabit dan T peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta belum didasarkan kajian Iptek, khususnya yang berbasis biomekanika olahraga.
3. Latihan teknik dasar tendangan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta cenderung dilakukan secara holistik dan klasikal
4. Evaluasi terhadap gerak teknik tendangan depan, sabit dan T peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta masih didasarkan pada pengamatan pelatih secara visual.
5. Diperlukannya model latihan teknik tendangan depan, sabit dan T yang lebih yang tepat bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dengan menggunakan kajian Iptek.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas terdapat peserta didik yang tidak rutin mengikuti latihan ekstrakurikuler pencak silat, serta untuk menghindari salah penafsiran dari

penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat penguasaan teknik dasar tendangan depan, sabit, dan T peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler pencak silat di SDN 1 Pujokusuman Kota Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar tendangan depan ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun di SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun di SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta?
3. Bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar tendangan T ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun di SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

2. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar tendangan samping (T) pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis:

Hasil penelitian diatas diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal mengetahui teknik-teknik dasar tendangan depan, sabit, dan T yang baik dan benar pada peserta didik maupun atlet pencak silat khususnya pada SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

2. Secara praktis:

- a. Bagi Peneliti

Untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta.

- b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kebenaran, penguasaan teknik gerak tendangan siswa dan sebagai bahan evaluasi dari program yang telah dilaksanakan.

c. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini khususnya Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dapat menjadi acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya pada penguasaan teknik dasar tendangan dalam latihan.

d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

Hasil dari penelitian yang telah didapatkan, dapat dijadikan bahan bacaan, sumber data serta pustaka bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, terutama Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Penguasaan

a. Pengertian Penguasaan

Penguasaan berasal dari kata dasar kuasa yang artinya mampu, kemampuan, hak menjalankan sesuatu, mandat. Penguasaan adalah proses, cara perbuatan menguasai atau menguasai pemahaman atau kesanggupan untuk menggunakan pengetahuan, kepandaian. Menurut (Nurgiyantoro, 2001, p. 162), menyatakan bahwa penguasaan merupakan kemampuan seseorang yang dapat diwujudkan baik dari teori maupun praktik.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, penguasaan berasal dari kata kuasa yang mendapat imbuhan pe dan an yang artinya proses, cara, perbuatan menguasai atau pemahaman untuk menggunakan (pengetahuan, kepandaian, dsb). Menurut Sudjana (2019, p. 22) bahwa penguasaan adalah proses, cara, perbuatan menguasai atau menguasai, pemahaman, atau kesanggupan untuk menggunakan pengetahuan, kepandaian. Seseorang dapat dikatakan menguasai sesuatu apabila orang tersebut mengerti dan memahami materi atau konsep tersebut hingga dapat menerapkannya pada situasi atau konsep baru.

Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bila penguasaan merupakan kesiapan mental yang berupa kemampuan seseorang dalam menangkap pengetahuan dan memahami materi atau konsep yang dapat diwujudkan dalam bentuk teori maupun praktik.

b. Penguasaan Teknik Dasar

Menurut Beutelstahl (2009, p. 8), teknik dasar adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktik, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Teknik dalam olahraga sebagai cara yang paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai bagi seseorang guna meraih prestasi maksimal. Penguasaan teknik dasar dikembangkan dengan modifikasi gerakan yang lebih kompleks. Menurut (Sukadiyanto, p. 2011) menyatakan bahwa teknik yang dilakukan secara benar dari awal, selain akan menghemat tenaga untuk bergerak sehingga mampu bergerak lebih lama dan berhasil baik juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Gerakan tersebut dikembangkan dari gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga tersebut. Penguasaan teknik dasar merupakan cara melakukan atau melaksanakan sesuatu

untuk mencapai tujuan olahraga tertentu secara efektif. Upaya peningkatan kualitas gerak teknik dalam olahraga pencak silat dapat dipengaruhi oleh kualitas latihan yang dilaksanakan.

Menurut Awan Hariono (2017, p.5), penguasaan Teknik yang baik akan mempengaruhi tingkat efisiensi pemakaian energi bagi pesilat, sehingga mampu melakukan aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan fisik dan psikis yang berarti. Menurut Suharno (1985, p. 31), Pengembangan teknik merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan:

- 1) Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan.
- 2) Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya.
- 3) Pengalaman gerak saat ini.
- 4) Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

2. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat sebagai salah satu warisan leluhur kita merupakan hasil cipta karsa dan karya bangsa Indonesia, untuk dijadikan suatu kebanggaan tersendiri bagi bangsa Indonesia yang bisa membuat suatu karya bangsa yang bisa mendunia dan bisa diakui oleh seluruh bangsa yang ada di dunia (Sasmita, Barlian, &

Padli, 2023, p. 2871). Pencak Silat adalah budaya Indonesia yang dicipta untuk bekal manusia mempertahankan hidup dan memberi pembelaan dalam segala bentuk ancaman yang ada.

Menurut Oong Maryono (2000, p.3), silat intisari pencak untuk secara fisik membela diri dan tidak dapat digunakan pertunjukan. Pencak silat sudah ada sejak zaman peradaban manusia, perkembangan pencak silat satu rumpun dengan kebudayaan bangsa melayu. Menurut (Sucipto, Adrian, & Kencono, 2020, p. 20) pencak silat merupakan salah satu olahraga kecabangan yang telah disebutkan dengan jenis olahraga beladiri dan pencak silat adalah salah satu cabang beladiri yang memiliki unsur budaya nusantaraa yang memiliki nilai luhur yang perlu dilestarikan. Terdapat berbagai macam perguruan pencak silat yang ada di Indonesia, berkembang sesuai kebudayaan dan adat istiadat wilayah. Pencak silat mengandung gerakan teknik-teknik seperti mengelak, menangkis, menendang, mengunci dan membanting. Pencak silat memberi kemampuan untuk membela diri.

Menurut Agung Nugroho (2001, p.17), pencak silat pada mulanya adalah metode perkelahian yang efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalahkan dan menaklukan lawannya dengan mudah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian

menangkis, menyerang, dan membela diri dengan atau tanpa sengaja. Pada sisi lainnya manusia memiliki metode yang sama, maka akan dapat bersaing dan dapat mewujudkan terjadinya perkelahian. Oleh karena itu tuntutan sosial agar penguasaan metode perkelahian efektif disertai dengan pengajaran untuk mengendalikan diri. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015, p.19), Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

- 1) Manusia sebagai makhluk Tuhan yang harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal.
- 2) Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.
- 3) Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
- 4) Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang

memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan sebagai karunia Tuhan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa hakikat pencak silat adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual, dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu dan mengamalkan falsafah yang juga menjadi esensi dari pencak silat yaitu budi pekerti luhur

b. Unsur-Unsur Pencak Silat

berikut merupakan unsur-unsur dalam olahraga pencak silat:

1) Unsur Beladiri

Pencak silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah beladiri. Unsur beladiri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

2) Unsur Olahraga

Pencak silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, dimana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimiliki. Selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani, juga untuk mengembangkan ketangkasan dan prestasi olahraga.

3) Unsur Seni

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan,

keselarasan, dan keserasian. Pencak silat memiliki nilai-nilai estetika yang indah dalam gerakan-gerakan bela dirinya, sehingga menyenangkan siapapun yang melihatnya.

4) Unsur Spiritual

Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai dan norma adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar. Sebagian besar aliran maupun perguruan pencak silat khususnya yang ada di Indonesia mengajarkan nilai ketuhanan sebagai aspek penunjang dalam berlatih, bahkan ada beberapa yang menjadikan aspek spiritual ini sebagai dasar dan unsur paling utama dalam keilmuannya.

3. Teknik Dasar Pencak Silat

Menurut Kriswanto (2015, p.43) menyatakan bahwa bentuk teknik gerak dasar sebagai berikut:

a. Kuda-kuda

Kuda-kuda merupakan salah satu teknik dasar yang ada pada olahraga beladiri pencak silat, sikap berdiri kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan serang bela. Sikap berdiri kuda-kuda terdiri atas:

1) Kuda-kuda depan

Kuda-kuda depan, dimulai sikap berdiri tegak 2 di tengah-tengah titik 0, kemudian kaki kiri/ kanan bergerak dengan berat badan ditumpukan pada kaki depan.

Gambar 1. Kuda-Kuda Depan



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.43)

2) Kuda-kuda belakang

Kuda-kuda belakang, dimulai dari sikap berdiri tegak 2 di tengah-tengah titik 0. Kemudian berat badan bertumpu pada kaki belakang. Kuda-kuda belakang digunakan untuk menghindari dari serangan lawan.

Gambar 2. Kuda-Kuda Belakang



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.45)

3) Kuda-kuda tengah

Kuda-kuda tengah atau kangkang, dimulai dari sikap berdiri tegak 2 di tengah-tengah titik 0. Kemudian kaki

kangkang titik keseimbangan badan terletak ditengah-tengah. Kuda-kuda ini untuk melatih serangan atau tangkisan yang agak rendah, pelaksanaannya badan tegak pandangan ke depan, kedua lutut sedikit ditekuk segaris tegak lurus dengan ibu jari kaki kiri dan kanan.

Gambar 3. Kuda-Kuda Tengah



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.45)

4) Kuda-kuda samping kiri/kanan

Kuda-kuda samping kiri/ kanan, dimulai dari sikap berdiri tegak 2 di tengah-tengah titik 0, kemudian kaki kiri/ kanan menggeser ke samping kiri/ kanan. Berat badan bertumpu badan pada kaki kiri untuk kuda-kuda samping kiri, dan sebaliknya.

Gambar 4. Kuda-Kuda Samping Kiri/Kanan



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.45)

b. Sikap pasang

Penggunaan sikap pasang dapat dilakukan dengan cara yaitu tangan terbuka untuk memancing lawan dan dengan tangan tertutup

rapat untuk melindungi badan. Berikut merupakan macam-macam sikap pasang :

1) Sikap pasang 1

Sikap pasang 1 adalah kuda-kuda depan sejajar yaitu kaki kiri depan ditekuk rileks, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.

Gambar 5. Sikap Pasang 1

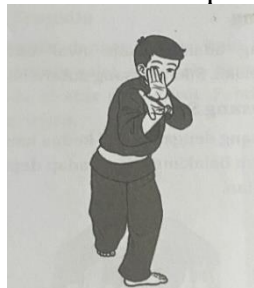


Sumber: (Kriswanto, 2015, p.37)

2) Sikap pasang 2

Sikap pasang 2 adalah kuda-kuda badan berputar yaitu sikap depan sejajar dilanjutkan badan dan kaki tumpu depan diputar 45 derajat ke arah kiri, sedangkan kaki belakang sedikit jinjit.

Gambar 6. Sikap Pasang 2

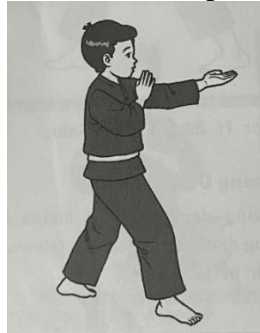


Sumber: (Kriswanto, 2015, p.37)

3) Sikap pasang 3

Sikap pasang 3 adalah kuda-kuda serong depan yaitu kaki kanan belakang ditarik serong kanan serta kedua tangan rileks di depan dada.

Gambar 7. Sikap Pasang 3



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.38)

4) Sikap pasang 4

Sikap pasang 4 adalah kuda-kuda tengah menghadap yaitu kaki jinjit sedikit kangkang berat badan di kedua kaki, badan tegak pandangan lurus ke depan serta kedua tangan rileks di depan dada.

Gambar 8. Sikap Pasang 4



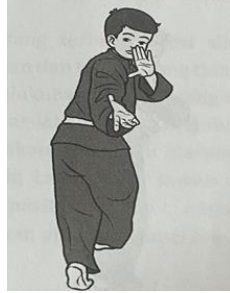
Sumber: (Kriswanto, 2015, p.38)

5) Sikap pasang 5

Sikap pasang 5 adalah kuda-kuda silang belakang yaitu melangkah kaki kanan ke depan dilanjutkan menyilangkan

kaki kiri di belakang kaki kanan sehingga berat badan di kaki kanan, pandangan menyamping serta kedua tangan rileks di depan dada.

Gambar 9. Sikap pasang 5



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.39)

6) Sikap pasang 6

Sikap pasang 6 adalah kuda-kuda tengah menyamping yaitu dari kuda-kuda silang belakang dilanjutkan memutar badan 180 derajat arah kiri sehingga membentuk sikap kuda-kuda tengah dengan berat badan di kedua tangan rileks di depan dada.

Gambar 10. Sikap Pasang 6



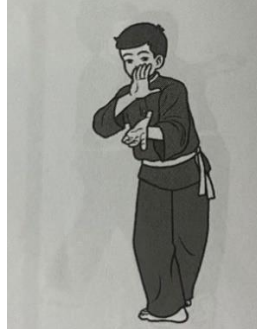
Sumber: (Kriswanto, 2015, p.39)

7) Sikap pasang 7

Sikap pasang 7 adalah kuda-kuda silang depan yaitu dari sikap kuda-kuda tengah menyamping, kaki kanan disilangkan

ke depan kaki kiri, pandangan ke arah samping kiri serta kedua tangan rileks di depan dada.

Gambar 11. Sikap Pasang 7

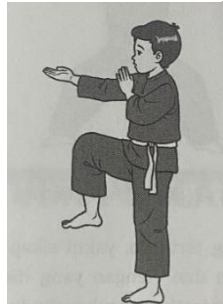


Sumber: (Kriswanto, 2015, p.40)

8) Sikap pasang 8

Sikap pasang 8 adalah kuda-kuda satu kaki diangkat yaitu mengangkat kaki kiri dan kaki kanan sebagai tumpuan, pandangan lurus ke depan serta kedua tangan rileks di depan dada.

Gambar 12. Sikap Pasang 8



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.40)

Sikap pasang merupakan sikap taktik untuk menghadapi lawan dengan berpola menyerang atau menyambut. Sikap pasang merupakan kombinasi dari berbagai teknik seperti sikap tangan, sikap tubuh, dan kuda-kuda. Ditinjau dari taktik penggunaan sikap terdiri dari sikap pasang terbuka yaitu sikap pasang dengan sikap

tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh, sedangkan sikap pasang tertutup yaitu sikap pasang dengan tangan dan lengan yang melindungi tubuh.

c. Gerakan delapan penjuru mata angin

Gerak delapan arah penjuru mata angin adalah gerak dasar yang dilakukan searah dengan jarum jam, yang memiliki 8 titik penjuru.

1) Arah 1, pesilat melangkahkan kaki kiri ke arah belakang.

Gambar 13. Arah 1



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.50)

2) Arah 2, pesilat melangkahkan kaki kiri ke arah seorang kiri belakang.

Gambar 14. Arah 2



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.50)

- 3) Arah 3, pesilat melangkahkan kaki kiri ke arah samping kiri

Gambar 15. Arah 3



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.51)

- 4) Arah 4, pesilat melangkahkan kaki kiri ke arah serong kiri depan

Gambar 16. Arah 4



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.51)

- 5) Arah 5, pesilat melangkahkan kaki kanan ke arah depan

Gambar 17. Arah 5



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.52)

- 6) Arah 6, pesilat melangkahhkan kaki kanan ke arah serong kanan depan

Gambar 18. Arah 6



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.52)

- 7) Arah 7, pesilat melangkahhkan kaki kanan ke arah samping kanan.

Gambar 19. Arah 7



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.53)

- 8) Arah 8, pesilat melangkahhkan kaki kanan ke arah serong kanan belakang.

Gambar 120. Arah 8



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.53)

d. Langkah

Langkah adalah teknik gerak memindahkan atau mengubah posisi mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan (*favourable*). Terdapat 5 cara dalam melakukan langkah yaitu:

- 1) Angkatan, adalah cara melangkah dengan mengangkat kaki.
- 2) Geseran, adalah cara melangkah dengan menggeser kaki di lantai.
- 3) Putaran, adalah cara melangkah dengan memutar badan 180 derajat (kaki sebagai poros).
- 4) Lompatan/ loncatan, adalah cara melangkah dengan melompat satu kaki atau meloncat dua kaki.
- 5) Ingsutan, adalah cara melangkah dengan menginsut kaki (jarak insut pendek). Cara melangkah insutan dengan gerakan tumit atau tanpa mengangkat telapak kaki dari lantai.

e. Pola langkah

Pola langkah adalah taktik pengembangan langkah yang berbentuk atau berpola dengan tujuan untuk melakukan pembelaan maupun penyerangan. Terdapat beberapa pola langkah, terdiri atas:

- 1) Pola langkah lurus
- 2) Pola langkah gergaji/ zig-zag
- 3) Pola langkah dalam / U
- 4) Pola langkah segitiga dan segi empat

f. Pukulan

Terdapat berbagai macam pukulan yang ada dalam pencak silat, berikut merupakan jenis pukulan yang sering digunakan:

1) Pukulan lurus

Pukulan mengepal atau lurus merupakan serangan yang menggunakan pukulan mengepal (menggenggam) ke arah dada atau perut dengan tangan sedikit memutar (pronasi). Perkenaan tangan pada buku-buku, dengan sasaran utama dada, perut.

Gambar 21. Pukulan Lurus



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.60)

2) Pukulan ruas

Pukulan ruas, merupakan serangan yang menggunakan pukulan setengah mengepal ke arah dahi dengan tangan sedikit memutar (pronasi). Perkenaan tangan rata pada ruas tangan, dengan sasaran utama kening.

Gambar 22. Pukulan Ruas

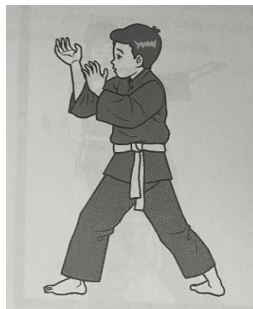


Sumber: (Kriswanto, 2015, p.61)

3) Pukulan sangga

Pukulan sangga merupakan serangan yang menggunakan pukulan sangga (ayunan dari bawah) ke arah dagu, pukulan sedikit ditarik ke atas (fleksibilitas), perkenaan pada telapak tangan bagian atas, dengan sasaran utama dagu

Gambar 23. Pukulan Sangga



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.64)

4) Pukulan tebaran dalam

Pukulan tebaran dalam, merupakan serangan yang menggunakan pukulan tebaran (ayunan lengan seperti menebang pohon) ke arah leher bagian bawah telinga. Posisi tangan seperti pukulan ruas tetapi saat perkenaan pada sisi tangan bagian dalam (medial), sasaran utama samping di bawah telinga.

Gambar 24. Pukulan Tebaran



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.65)

5) Colokan

Colokan, merupakan serangan yang menggunakan pukulan colokan sasaran ke arah mata. Posisi dua jari tangan seperti garpu, saat perkenaan pada dua jari yang ditegangkan (kontraksi), dengan sasaran utama mata

g. Tendangan

1) Tendangan lurus

Tendangan lurus merupakan tendangan dengan gerakan kaki kanan ditekuk kurang lebih 45 derajat, dengan tangan kanan lurus ke bawah melindungi kemaluan. Kaki melakukan tendangan ke arah sasaran atau perut. Saat perkenaan tendangan lurus pada ujung kaki, sedang untuk tendangan tendangan taji sasaran perkenaan pada tumit kaki. Sasaran utama dada, perut.

Gambar 25. Tendangan Lurus



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.72)

2) Tendangan T

Tendangan samping (T) merupakan tendangan dengan gerakan memutar kaki tumpu kurang lebih 45 derajat

bersamaan menekuk kaki kanan, sedang tangan kiri lurus ke bawah melindungi kemaluan. Kaki kanan diluruskan posisi menyamping melakukan tendangan T ke arah sasaran. Saat perkenaan tendangan samping (T) pada sisi telapak kaki. Sasaran utama dada, perut, punggung.

Gambar 26. Tendangan T



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.73)

3) Tendangan sabit

Tendangan sabit, merupakan tendangan dengan gerakan memutar kaki tumpu kurang lebih 45 derajat bersamaan menekuk kaki kanan, sedang tangan kiri lurus ke bawah melindungi kemaluan. Pesilat melecutkan kaki kanan posisi sedikit menyamping melakukan tendangan sabit ke arah sasaran pinggang atau punggung. Saat perkenaan tendangan sabit pada punggung kaki.

Gambar 27. Tendangan Sabit

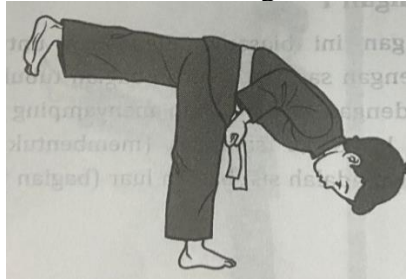


Sumber: (Kriswanto, 2015, p.73)

4) Tendangan belakang

Tendangan belakang (putar) merupakan tendangan dengan gerakan memutar badan 180 derajat bersamaan menekuk kaki kanan, sedang tangan kiri lurus ke bawah melindungi kemaluan. Selanjutnya pesilat meluruskan kaki kanan melakukan tendangan balik (putar) ke arah sasaran lalu menarik kaki kembali posisi kaki ditekuk 45 derajat. Perkenaan tendangan balik terletak pada tumit kaki, tendangan balik dapat dilakukan seperti tendangan T berputar. Sasaran utama tendangan belakang tersebut adalah dada, perut, punggung dan lain-lain.

Gambar 28. Tendangan Belakang



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.74)

h. Sapuan

Sapuan merupakan teknik dengan gerakan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan untuk menjatuhkan lawan. Berdasarkan macamnya terdapat 2 jenis sapuan, yaitu diantaranya:

1) Sapuan rebah

Sapuan rebah merupakan serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri untuk menjatuhkan, (sirkel belakang).

Gambar 29. Sapuan Rebah



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.75)

2) Sapuan tegak

Sapuan tegak merupakan gerakan menyapu kaki dengan perkenaan telapak kaki, ke arah bawah mata kaki, dengan lintasan dari luar ke dalam yang bertujuan menjatuhkan lawan.

Gambar 30. Sapuan Tegak



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.75)

i. Guntingan

Teknik menjatuhkan lawan dengan menjepitkan kedua tungkai kaki pada sasaran tungkai, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh.

Gambar 31. Guntingan



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.75)

j. Kuncian

Kuncian adalah teknik yang diawali atau menggunakan tangkapan untuk membuat lawan tidak berdaya. Kuncian merupakan teknik dasar yang digunakan untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan tangan, kaki atau pun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan.

Gambar 32. Kuncian



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.115)

k. Elakan

Elakan adalah membela dengan posisi kaki tidak berpindah tempat tetapi dengan menggeser badan/ tubuh.

l. Tangkisan

Tangkisan dilakukan dengan membenturkan alat tangkis atau dengan tangan kosong dari serangan lawan. Perkenaan dalam teknik tangkisan ini adalah tangan, siku.

Gambar 33. Tangkisan



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.84)

m. Tangkapan

Merupakan teknik untuk menangkap anggota tubuh lawan yaitu lengan ataupun tungkai pada jarak dekat atau sedang. Tangkapan juga merupakan suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan yang akan dilanjutkan dengan gerakan lain. Berikut merupakan macam-macam tangkapan:

1) Tangkapan satu tangan

Teknik satu tangan dilakukan dengan cara menangkap menggunakan satu tangan, sedangkan satu tangan lainnya digunakan untuk menjatuhkan lawan.

Gambar 34. Tangkapan Satu Tangan



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.97)

2) Tangkapan dua tangan

Tangkapan dua tangan dilakukan dengan cara menangkap dua tangan. Untuk menjatuhkan lawan pesilat bisa menggunakan dorongan, tarikan, putaran, atau Angkatan untuk menghilangkan keseimbangan lawannya.

Gambar 35. Tangkapan Dua Tangan

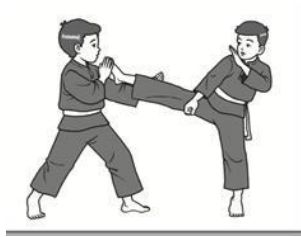


Sumber: (Kriswanto, 2015, p.98)

3) Tangkapan kombinasi

Tangkapan kombinasi merupakan gabungan dari teknik tangkapan dua tangan dan tangkapan satu tangan, cara melakukannya dengan menangkap tendangan lawan menggunakan kedua tangan.

Gambar 36. Tangkapan Kombinasi



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.101)

n. Jatuhan

Jatuhan merupakan teknik untuk menjatuhkan lawan dengan cara langsung. Jatuhan juga merupakan usaha menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari tangkapan.

Gambar 37. Jatuhan



Sumber: (Kriswanto, 2015, p.106)

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam mata pelajaran biasa (termasuk hari libur) yang dilaksanakan di dalam sekolah maupun diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat, menambah hubungan sosial, serta upaya pembinaan terhadap siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menunjang keberhasilan belajar siswa dikarenakan adanya keterbatasan waktu belajar pada mata pelajaran

sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan positif.

Asep Herry Hermawan (2008, p.12) kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kepada kebutuhan setiap sekolah.

Menurut Hastuti (2008, p.63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum. Menurut (Sunarya, p.2010), kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diadakan diluar jam pelajaran sekolah dengan tujuan

untuk lebih mengembangkan keterampilan pada suatu cabang tertentu sesuai dengan pilihan atau bakat dan kesenangannya.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Sudirman (2015, p.2), mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, yaitu menjadi manusia yang mampu menata diri dan menjawab berbagai tantangan baik diri sendiri maupun lingkungannya secara adaptif dan konstruktif baik di lingkungan keluarga dan masyarakat. Adapun tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995, p.2) sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - b) Berbudi pekerti luhur
 - c) memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - d) Sehat rohani dan jasmani
 - e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan

- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk menambah kegiatan pendidikan yang ada di luar kegiatan mata pelajaran intrakurikuler guna menumbuh kembangkan potensi yang dimiliki siswa. Kegiatan ekstrakurikuler mengandung nilai-nilai serta aspek-aspek seperti sportivitas, tanggung jawab, disiplin, tolong menolong, kerjasama dan saling menghargai

5. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Pendidikan Sekolah Dasar merupakan dasar keberhasilan. Pendidikan selanjutnya, masa perpindahan masa kanak-kanan akhir (6-12 tahun). Berikut merupakan beberapa sifat khas anak-anak pada usia 9-12 tahun:

- a. Timbulnya kecenderungan untuk membandingkan suatu pekerjaan terhadap kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Munculnya rasa ingin belajar dan mengetahui terhadap lingkungan sekitar.
- c. Anak mulai memiliki minat dan menonjolkan bakat-bakat khusus.
- d. Hingga umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau pembimbing untuk membantu menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.

Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugas yang dimiliki dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.

- e. Pada masa ini, nilai rapor menjadi ukuran mengenai prestasi belajar anak di sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok usia sebayanya guna melakukan bermain bersama-sama.

Karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Sukintaka (1922, p.12), sebagai berikut:

a. Karakteristik fisik

- 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
- 2) Ketahanan bertambah, anak pria gemar melakukan kegiatan yang ada kontak fisik, seperti berkelahi.
- 3) Pertumbuhan terus meningkat.
- 4) Koordinasi mata, tangan dan kaki lebih baik.
- 5) Timbulnya bentuk tubuh yang baik.
- 6) Adanya perbedaan individu.

b. Karakteristik Sosial

- 1) Mudah terpengaruh, tidak menerima kritik dan saran.
- 2) Masa anak-anak suka membual.
- 3) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk drama dan peran.
- 4) Suka berteman dan menjadikan teman akrab.
- 5) Memiliki kemauan yang besar.

- 6) Senang berkelompok.
- 7) Selalu bermain-main.
- 8) Menginginkan adanya kebebasan tetapi dalam perlindungan orang dewasa.
- 9) Memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan anak lainnya.

c. Karakteristik Psikis

- 1) Ruang lingkup perhatian mulai bertambah.
- 2) Kemampuan fikir yang mulai bertambah.
- 3) Senang dengan gerakan yang berirama.
- 4) Suka meniru hal-hal yang ada disekitar.
- 5) Gemar terhadap aktivitas yang berbentuk pertandingan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan kaitannya dengan pendidikan anak usia SD baik guru maupun pelatih perlu mengetahui sifat-sifat serta karakteristik yang dimiliki oleh anak didik, agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat sehingga dapat meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak didik dan harapan orang tua pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

6. Hakikat Pencak Silat Usia Dini

a. Pengertian Pesilat Usia Dini

Pesilat usia dini yang di maksud dalam penelitian ini adalah pesilat yang dikelompokkan dalam kategori umur dalam pertandingan

pencak silat. Berdasarkan Munas PB IPSI (2012: 2) pesilat yang digolongkan dalam pencak silat usia dini dalam pertandingan pencak silat yaitu pesilat yang berusia 10-12 tahun.

b. Kategori dan Kelas

Menurut (Agung Nugroho, 2022, 0.72) Penggolongan usia dini/ anak-anak/ tunas harapan untuk putra dan putri, berumur 10-12 tahun.

Tanding putra terdiri dari :

- | | |
|------------------------|----------|
| 1) Kelas A | 26-28 kg |
| 2) Kelas B diatas | 28-30 kg |
| 3) Kelas C diatas | 30-32 kg |
| 4) Kelas D diatas | 32-34 kg |
| 5) Kelas E diatas | 34-36 kg |
| 6) Kelas F diatas | 36-38 kg |
| 7) Kelas G diatas | 38-40 kg |
| 8) Kelas H diatas | 40-42 kg |
| 9) Kelas I diatas | 42-44 kg |
| 10) Kelas J diatas | 44-46 kg |
| 11) Kelas K diatas | 46-48 kg |
| 12) Kelas L diatas | 48-50 kg |
| 13) Kelas bebas diatas | 50-56 kg |

Tanding Putri terdiri dari :

- | | |
|------------|----------|
| 1) Kelas A | 26-28 kg |
|------------|----------|

2) Kelas B diatas	28-30 kg
3) Kelas C diatas	30-32 kg
4) Kelas D diatas	32-34 kg
5) Kelas E diatas	34-36 kg
6) Kelas F diatas	36-38 kg
7) Kelas G diatas	38-40 kg
8) Kelas H diatas	40-42 kg
9) Kelas I diatas	42-44 kg
10) Kelas J diatas	44-46 kg

Tunggal terdiri dari :

- 1) Tunggal Putra
- 2) Tunggal Putri

Ganda terdiri dari :

- 1) Ganda Putra
- 2) Ganda Putri

Seluruh kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu dapat diikuti oleh seorang pesilat sesuai dengan kelas, golongan dan jeniss kelamin.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Opernando (2022) dengan penelitiannya yang berjudul “Analisis Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Pada Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Di Kabupaten Kerinci”. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pencak silat PSHT Kabupaten Kerinci yang berjumlah 30 orang, dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Dengan analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa siswa perguruan PSHT di kabupaten Kerinci yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 5 orang dengan presentasi 41,7%, baik sebanyak 6 orang dengan persentase 50%, dan kategori cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 8,3%.
2. Penelitian yang relevan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah hasil yang dilakukan oleh Reza Mouliddina (2021) dengan penelitiannya yang berjudul “Analisis Teknik Dasar Open Smash Pada Atlet Klub Bola Voli Dhaksinarga Gunungkidul”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan 28 pemain. Hasil penelitian diketahui bahwa teknik dasar open smash pada

atlet putra klub bola voli Dhaksinarga Gunungkidul berada pada kategori sangat kurang sebesar 0,00%, kurang sebesar 71,43% (5 atlet, baik sebesar 28,7% (2 atlet), dan sangat baik sebesar 00,0% (0 atlet).

3. Penelitian yang relevan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Aldilah Jabbar Aga (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “Analisis Gerak Teknik Tendangan Kuda Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Metode yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan survei. Sampel yang digunakan peneliti berjumlah 7 atlet. Penentuan pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil di setiap tahap yang ada di dalam tendangan kuda sebagai berikut : (1) Pada sikap awal 71,4% sampel memperagakan teknik dengan benar dan sudut yang dibuat oleh garis persilangan kaki pada rentang 88° - 105° ; (2) Pada tahap berbalik arah 71,4% sampel memperagakan teknik dengan benar; (3) Pada tahap posisi bersiap 28,5% sampel memperagakan teknik dengan benar; (4) Pada tahap angkatan bagian tungkai 71,4% sampel memperagakan teknik dengan benar dan sudut garis tubuh dan garis horizontal pada rentang 56° - 69° serta sudut yang dibuat oleh garis lengan dan garis badan pada rentang 143° - 161° ; (5) Tahap ekstensi maksimal lutut 28,5% sampel memperagakan teknik dengan benar dan sudut garis tubuh dan garis horizontal pada rentang 48° - 59° serta sudut yang dibuat oleh garis lengan dan garis badan pada

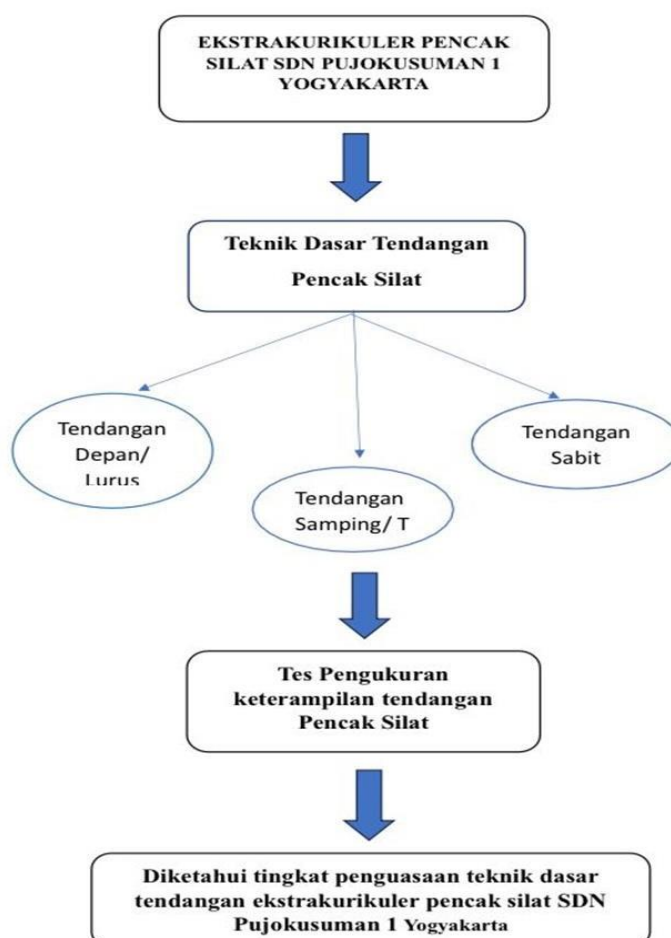
rentang 131°-147°; (6) pada sikap akhir 85,7% sampel mempragakan teknik dengan benar dengan sudut tungkai kiri dengan badan pada rentang 51°-69°.

Nama	Judul Penelitian	Perbedaan
1. Opernando	Analisis Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Pada Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Di Kabupaten Kerinci	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian tersebut peneliti hanya meneliti Teknik Tendangan Sabit. - Menggunakan total sampling. - Teknik pengumpulan data menggunakan observasi
2. Reza Moulidda	Analisis Teknik Dasar Open Smash Pada Atlet Klub Bola Voli Dhaksinarga Gunungkidul	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian tersebut peneliti hanya meneliti teknik 1 teknik saja.
3. Aldilah Jabbar Aga	Analisis Gerak Teknik Tendangan Kuda Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal di Daerah Istimewa Yogyakarta	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian tersebut peneliti hanya meneliti teknik 1 teknik saja.

C. Kerangka Berpikir

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang menggunakan seluruh anggota badan dan akal fikiran guna membela diri dan mempertahankan diri dari serangan hewan, manusia, maupun makhluk hidup lainnya baik menggunakan senjata atau dengan tangan kosong, di Daerah Istimewa Yogyakarta perkembangan pencak silat pada tahap sekolah dasar mulai berkembang, khususnya di SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta perkembangan olahraga pencak silat mulai dikenalkan sejak sekolah dasar melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler pencak silat di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga pencak silat agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang pencak silat agar siswa-siswi SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat mencapai puncak prestasi. Pada cabang olahraga pencak silat, tidak semua gerak teknik dasar yang diajarkan dalam latihan dapat digunakan dalam pertandingan. Teknik yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan depan, sabit, dan T. Tendangan adalah salah satu teknik dalam pencak silat yang menggunakan tungkai kaki. Proses mempelajari teknik tendangan perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Penguasaan teknik tendangan yang baik akan mempengaruhi tingkat efisiensi pemakaian energi bagi peserta didik sehingga mampu melakukan gerakan tendangan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta terdapat beberapa peserta didik yang

kurang tepat saat melakukan gerakan tendangan depan, sabit, dan T sesuai dengan tahapan-tahapan dasar yang telah diajarkan pelatih saat latihan sedang berlangsung, dikarenakan terdapat peserta didik yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan seperti yang dijadwalkan oleh pelatih. Peneliti menganggap bahwa tingkat penguasaan tendangan penting untuk jenjang prestasi selanjutnya, mengingat tendangan merupakan salah satu teknik andalan yang sering digunakan dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar tendangan ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.



D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaaan penelitian merupakan pertanyaan tentang sesuatu yang ingin diketahui oleh peneliti, adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa baik tingkat penguasaan teknik dasar tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta?
2. Seberapa baik tingkat penguasaan Teknik dasar tendangan sabit peserta ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta?
3. Seberapa baik tingkat penguasaan Teknik dasar tendangan samping (T) peserta ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. (Bungin, M. Burhan, 2001, p.36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Menurut (Sukmadinata, 2009, p.71) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran tentang suatu keadaan secara objektif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen pengukuran keterampilan tendangan pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Tahun ajaran 2024/2025

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta yang beralamat di Jl. Kolonel Sugiyono No.9, Keparakan, Kec. Mergangsan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 10 Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sujarweni (2014, p.65), menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi peserta ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta sebanyak 35 peserta didik

2. Sampel Penelitian

Menurut Sunarno (2011, p.60), yang dimaksud sampel adalah sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 berusia 10-12 tahun, peserta didik yang rutin melakukan latihan. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative (Sugiyono, 2012, p.85). Kriteria teknik *purposive sampling* pada penelitian ini yaitu peserta didik yang rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, peserta yang berumur 10-12 tahun. Berdasarkan pertimbangan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, didapat hasil peserta didik yang memenuhi kriteria tersebut berjumlah 10 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut (Sunarno, 2011, p.35) definisi operasional variabel adalah bagaimana variabel dalam konsep yang jelas sehingga dapat diukur dengan unsur-unsur yang terkandung didalamnya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat penguasaan teknik dasar ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah kemampuan penguasaan teknik dasar pencak silat berdasarkan indikator tendangan depan, sabit dan T yang diukur menggunakan tes pengukuran keterampilan tendangan pencak silat.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik dalam melakukan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengamatan yang dilakukan oleh para *judge*/pelatih. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah pengamatan melalui video. *Judge*/Pelatih yang melakukan video pengamatan tersebut merupakan pelatih pusat pelatihan daerah Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 3 orang yaitu Bapak Andrianto S.Pd, Bapak Bambang Mujiono S.Pd. Kor, dan Bapak Ambar S.Pd.

2. Instrumen Tes

Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran keterampilan gerak dasar pukulan lurus, tendangan lurus, tendangan sabit dan tendangan T. Sebelum menyusun instrumen tes, peneliti melakukan observasi dengan mengamati objek yang akan diteliti secara langsung. Data penelitian

diambil dengan menggunakan pengamatan melalui video yang didokumentasikan pada saat melakukan gerakan teknik tendangan. Peserta didik melakukan gerakan tendangan depan, sabit dan T sebanyak 2 kali mengenai sasaran (punch box), dengan tendangan terbaik akan dinilai oleh para pelatih. Instrument penelitian tersebut telah divalidasi oleh Prof. Dr Awan Hariono, S.Pd., M.Or. dan Bapak Bambang Mujiono S.Pd. Kor. Validator yang menilai hasil instrument merupakan pelatih puslatda pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu Bapak Bambang Mujiono, Bapak Andrianto, Dan Bapak Ambar. Dengan rubrik instrument pengukuran keterampilan yang digunakan dapat diketahui sebagai berikut:

Rubrik Penilaian Performa Teknik Tendangan Pencak Silat

Nama Pesilat :

Usia :

Nama Penilai :

Petunjuk Pengisian : Centang skala penilaian yang sesuai dengan indikator penilaian yang muncul saat pesilat melakukan tendangan yang dinilai.

Tabel 1. Teknik Tendangan Depan

No	Indikator Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
1.	Sikap Awal	1. Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.		
		2. Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.		
		3. Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran samsak.		
2.	Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)	1. Pinggul diputar ke arah kiri hingga posisi bahu menghadap ke arah sasaran samsak.		
		2. Telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).		
		3. Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah depan.		
		4. Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.		
		5. Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan, gerak lengan dengan fleksi siku disesuaikan dengan kebutuhan gerak.		
		6. Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki, posisi telapak kaki menghadap depan.		
		7. Lengan kanan berada pada bagian		

		belakang kanan badan dan lengan kiri berada pada bagian kiri badan dengan fleksi siku disesuaikan kebutuhan gerak.		
		8. Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang dengan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.		
		9. Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran samsak.		
3.	Sikap Akhir	1. Kaki serang diletakkan di belakang kaki kiri tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		2. Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.		
		3. Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.		

Tabel 2. Teknik Tendangan Sabit

No	Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
1.	Sikap Awal	1. Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.		
		2. Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.		
		3. Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran samsak.		
2.	Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)	1. Pinggul diputar searah dengan pergerakan putaran kaki tumpu hingga posisi bahu menghadap kearah sasaran samsak. Dengan lengan kanan berada di depan badan dan lengan kiri berada di samping kiri badan.		
		2. Telapak kaki tumpu sedikit menghadap keluar depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).		

		3. Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.		
		4. Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang dengan lintasan setengah lingkaran ke arah sasaran dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah serong kiri.		
		5. Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan.		
		6. Kaki serang dilecutkan secara maksimal dengan axis pada lutut hingga tungkai kaki serang mendekati lurus dan perkenaan sasaran samsak dengan menggunakan punggung kaki.		
		7. Kaki serang ditarik dengan menggunakan axis pada lutut hingga tinggi lutut sejajar pinggang.		
		8. Fleksi lutut kaki tumpu membentuk sudut antara 163,4 s.d. 173,9 derajat.		
		9. Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran samsak.		
3.	Sikap Akhir	1. Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		2. Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.		
		3. Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.		

Tabel 3. Teknik Tendangan T

No	Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
1.	Sikap Awal	1. Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri berada		

		pada satu garis lurus dan telapak kaki menyamping terhadap sasaran samsak.		
		2. Lengan kanan berada di depan, sedangkan lengan kiri berada di depan dada.		
		3. Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran samsak.		
2.	Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)	1. Kaki tumpu bergerak menyilang di belakang kaki serang dengan posisi menapak pada pangkal jari kaki (jinjit), sedangkan kaki serang mendekati lurus dengan posisi telapak kaki menghadap ke arah luar.		
		2. Lengan kanan berada di depan sedangkan lengan kiri berada di depan dada.		
		3. Lutut kaki sering diangkat minimal setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki dalam posisi menghadap ke bawah, sedangkan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.		
		4. Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.		
		5. Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki.		
		6. Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang.		
		7. Telapak kaki tumpu menghadap ke depan		
		8. Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		9. Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran samsak.		

3.	Sikap Siap	1. Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		2. Lengan kanan kembali berada di depan dan lengan kiri kembali berada di depan dadan.		
		3. Pandangan ke arah sasaran samsak.		

Keterangan:

1. Peserta didik berdiri dengan jarak satu lengan di depan sasaran samsak. Peserta didik melakukan 2 kali gerakan tendangan pada setiap sub teknik tendangan.
2. Pelatih menilai gerakan tendangan yang paling baik sesuai pada tabel indikator.
3. Skor:
 - a. Ya, memiliki nilai 1 dan diberikan teknik baik dan peserta didik melakukan gerakan sesuai dengan kriteria.
 - b. Tidak, memiliki nilai 0 dan diberikan jika peserta didik tidak melakukan gerakan sesuai dengan kriteria.
4. Alat

Sasaran yang digunakan dalam instrument tes tersebut yaitu samsak yang diberi nama “Mega’s Kick Accuracy”. Alat ini berbentuk seperti samsak pada umumnya yaitu berbentuk silinder seperti bantal guling, namun pada samsak ini terdapat lapisan luar/karung luar dengan warna yang berbeda-beda dan juga terdapat skor/poin angka yang

berbeda di setiap warnanya. Samsak ini memiliki ukuran panjang 100cm dengan diameter 30cm dan berat antara 18kg – 19kg. Pada kulit luar samsak dibagi menjadi 7 area dengan warna yang berbeda-beda, 2 area berwarna merah di bagian atas dan bawah sebagai zona merah/area yang dilarang untuk di serang dengan masing-masing area berukuran 12,5cm. Kemudian di bagian tengah dibagi menjadi 5 area dengan masing-masing area memiliki lebar 15cm dan di setiap area terdapat poin angka. Tiga (3) area dibagian tengah ini sebagai area sasaran serang (area serang ini di tentukan dari hail rata-rata tinggi togok pesilat usia dini) pada area serang terdapat poin angka 2 dan 1 poin ini sesuai dengan poin yang dapat diperoleh ketika melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Kemudian dibagian tepi area serang terdapat area dengan poin angka (-1) area ini menggambarkan bagian tubuh pesilat yang tidak boleh di serang seperti leher dan bagian bawah pusat. Kelebihan dari samsak ini diantaranya memberikan efisien dan efektifitas kepada pelatih untuk memberikan tes ketepatan tendangan pada atletnya, dapat membantu adaptasi ketepatan tendangan pada pesilat pemula. Kemudian untuk ketinggian pemasangan samsak ditentukan berdasarkan rata-rata panjang tungkai pesilat usia dini karena subyek dalam penelitian ini adalah pesilat usia dini. Dari hasil pengukuran didapatkan rata-rata panjang tungkai pesilat usia dini adalah 80cm, oleh karena itu samsak harus digantung dengan jarak ketinggian 80cm dari lantai sampai titik tengah samsak atau

dengan kata lain di gantung pada jarak 30cm dari lantai sampai ujung bawah samsak.

F. Validitas dan Reabilitas Instrument

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut (Arikunto, 2016, p.96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument”. Uji validitas di lakukan untuk mengukur data yang telah di dapat setelah penelitian merupakan data yang valid atau tidak, dengan alat ukur yang digunakan. Uji validitas instrument SPSS 25. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan Uji Pearson dengan jumlah sampel (N) sebanyak 30 dari total pertanyaan pada rubrik penilaian, nilai R tabel menggunakan nilai level signifikansi 5% maka nilai R tabel N = 30 yaitu 0.361. Dan data dapat dinilai valid bila nilai sig. < 0.05, dari hasil uji validitas tersebut dapat disimpulkan bahwa dari hasil nilai rata-rata rubrik penilaian mendapatkan nilai R tabel lebih dari 0,361 dengan nilai sig. < 0.05, data yang digunakan dalam analisis Pearson ini menunjukkan hasil valid

2. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas merupakan penerjemahan dari kata reability yang memiliki kata asal rely yang artinya percaya reliabel yang artinya dapat di percaya. Kepercayaan berhubungan dengan ketepatan dan konsistensi. Reabilitas berhubungan dengan akurasi instrument dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Reabilitas sebagai konsistensi pengamatan yang diperoleh dari

pencatatan berulang baik pada satu objek maupun sejumlah objek. Uji analisis reabilitas instrument tendangan depan, sabit, dan T menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan menunjukkan indeks reabilitasnya 0,896 yang berarti tingkat reabilitas instrument tendangan sangat baik.

G. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan teknik deskriptif dengan persentase untuk menganalisis data, analisis deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015, p.40):

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

$$Persentase = \frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ Maksimal} \times 100\%$$

Kriteria persentase berdasarkan pencapaian merujuk pada modifikasi kinerja yang dikemukakan Arikunto (2015, p.67) disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori Nilai Persentase

Interval Persentase	Kategori
85% - 100%	Sangat Baik
65% - 84%	Baik
45% - 64%	Kurang
25% - 44%	Sangat Kurang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Pembahasan

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang kemampuan teknik dasar tendangan depan, sabit dan T peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta, yang diukur menggunakan rubik. Masing-masing peserta didik melakukan tendangan sebanyak 2 kali per item, kemudian dinilai oleh pelatih. Teknik dasar tendangan dinilai berdasarkan tahap awal, lanjutan dan sikap akhir, dengan hasil sebagai berikut:

1. Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Depan

Hasil penilaian teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta disajikan pada Tabel 5. sebagai berikut.

Tabel 5. Teknik Dasar Tendangan Depan

No Subjek	Awal	Perkenaan	Akhir	Rata-rata
1	100%	81,40%	100%	93,80%
2	100%	100%	100%	100%
3	66,60%	71%	66,60%	68%
4	100%	100%	100%	100%
5	100%	96,20%	100%	98,70%
6	88%	96,20%	88%	90,30%
7	100%	85,10%	100%	95%
8	88%	85,10%	88%	87%
9	100%	62,90%	100%	87,60%
10	100%	66,60%	100%	88,80%

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Teknik Dasar Tendangan Depan

STATISTIK	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	91%
<i>Median</i>	92%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,094689903
<i>Minimum</i>	66,60%
<i>Maximum</i>	100%

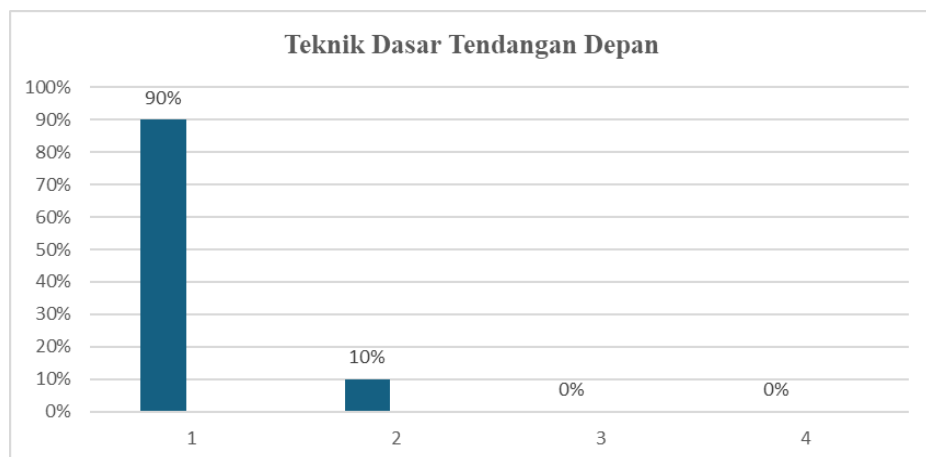
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar Tendangan Depan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Tendangan Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	85%-100%	Sangat Baik	9	90.00%
2	65%-84%	Baik	1	10.00%
3	45%-64%	Kurang	0	0.00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada table 7, Teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat dilihat pada Gambar 38 sebagai berikut:

Gambar 38. Diagram Batang Teknik Dasar Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 7 dan Gambar 38 diatas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 10% (1 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 90% (9 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler baik.

Teknik dasar tendangan pencak silat pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan pada tahap awal, berkenaan sasaran dan sikap akhir sebagai berikut.

a. Tahap awal

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta dapat dilihat pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tahap Awal Teknik Tendangan Depan

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	94%
<i>Median</i>	100%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,109244069
<i>Minimum</i>	66,60%
<i>Maximum</i>	100%

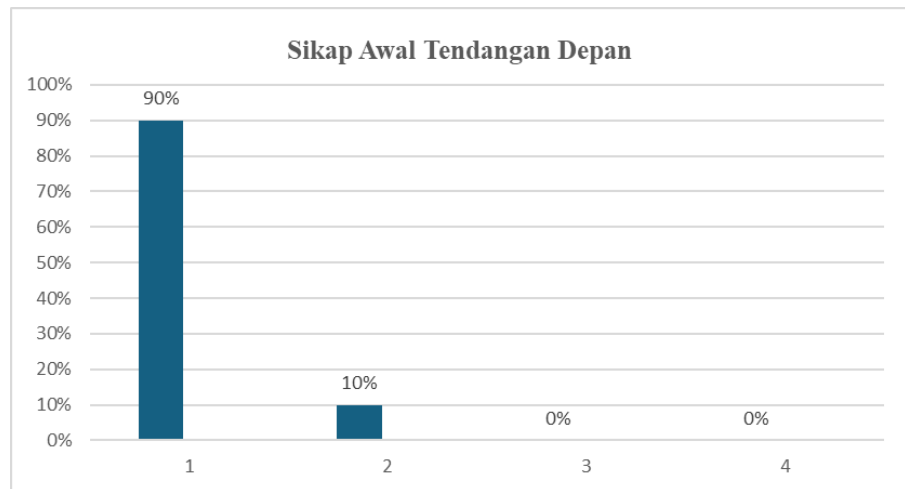
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi frekuensi Tahap Awal Teknik Tendangan Depan

No	Interval Presentase	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	85%-100%	Sangat Baik	9	90.00%
2	65%-84%	Baik	1	10%
3	45%-64%	Kurang	0	0.00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada table 9, Teknik dasar tendangan depan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta tahap awal dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 39. Diagram batang Tahap Awal Teknik Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 39 diatas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “baik” sebesar 10% (1 pesera didik) dan “sangat baik” sebesar 90% (9 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal pada kategori sangat baik.

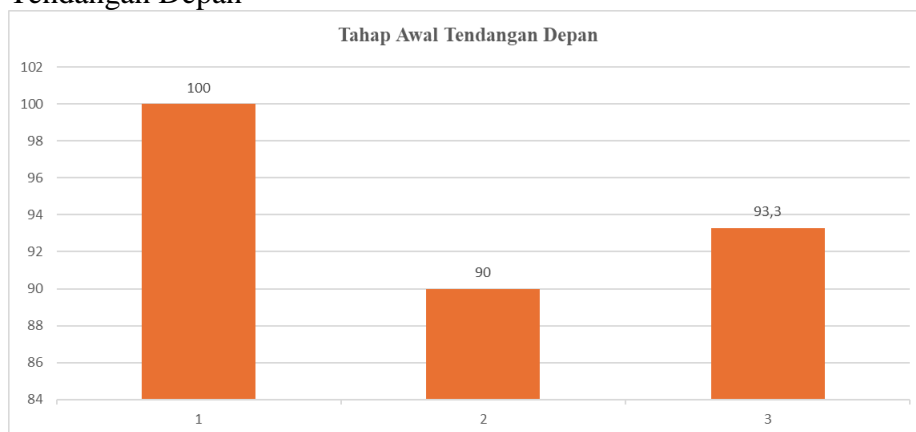
Analisis indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Persentase Indikator Tahap Awal Teknik Tendangan Depan

No	Indikator Teknik	%	Kategori
1.	Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.	100%	Sangat Baik
2.	Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.	90%	Sangat Baik
3.	Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran (<i>panch box</i>).	93,30%	Sangat Baik

Berdasarkan pada Tabel 10 indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal dapat dilihat pada Gambar 40 sebagai berikut:

Gambar 40. Diagram Batang Indikator Tahap Awal Teknik Dasar Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 40 diatas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal presentasi yaitu pada indikator “Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di

depan” sebesar 90% (Sangat baik) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang” sebesar 100%

b. Tahap perkenaan sasaran (*impact*)

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan tendangan dapat dilihat pada Tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Tendangan Depan

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	84%
<i>Median</i>	85%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,138796614
<i>Minimum</i>	66,60%
<i>Maximum</i>	100%

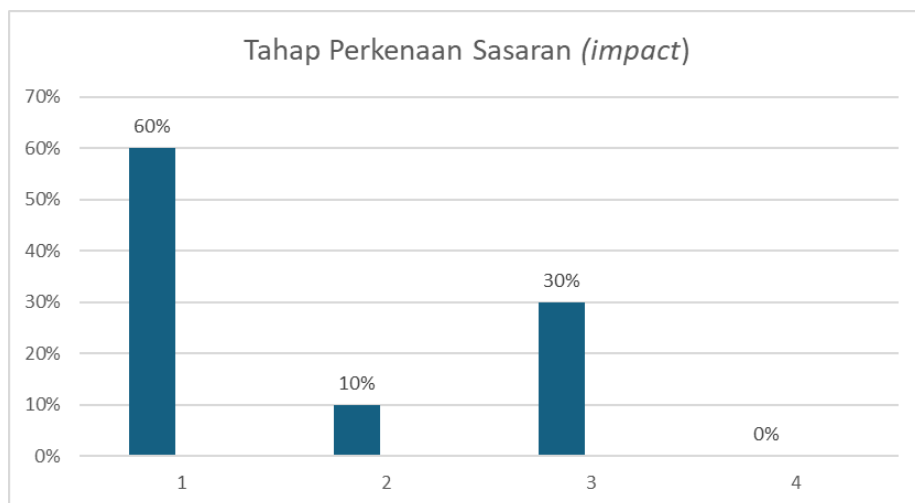
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran disajikan (*impact*) pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Dasar Tendangan Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	6	60.00%
2	65%-84%	Baik	1	10.00%
3	45%-64%	Kurang	3	30.00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 12, teknik dasar tendangan depan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Gambar 41 sebagai berikut;

Gambar 41. Diagram Batang Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 41 diatas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap perkenaan sasaran (*impact*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar

30,00% (3 peserta didik), “baik” sebesar 10,00% (1 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 60,00% (6 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler SDN 1 Pujokusuman Yogyakarta tahap saat perkenaan sasaran (*impact*) pada kategori kurang.

Analisis indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan 13 sebagai berikut.

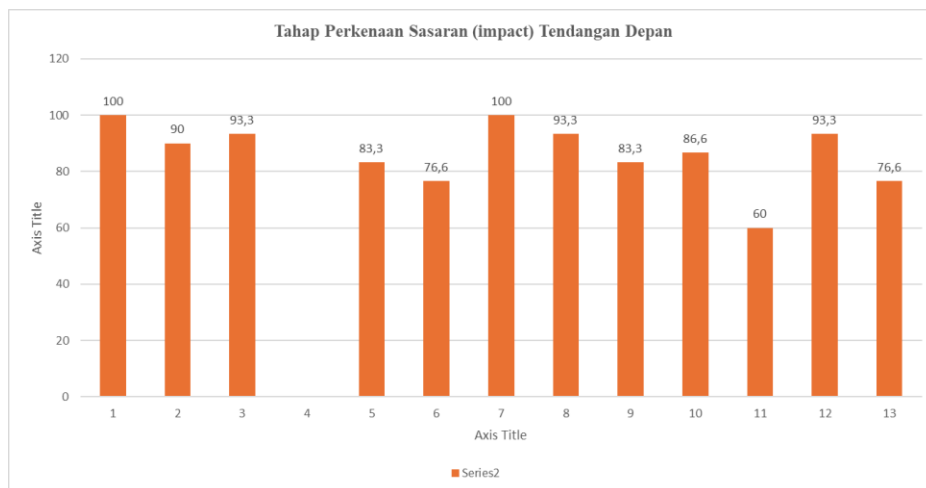
Tabel 13. Persentase Indikator Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Tendangan Depan

No	Indikator	%	Kategori
1	Pinggul diputar ke arah kiri hingga posisi bahu menghadap ke arah sasaran (<i>panch box</i>).	83,30%	Baik
2	Telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).	76,60%	Baik
3	Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah depan.	100%	Sangat Baik
4	Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu	93,30%	Sangat Baik
5	Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan, gerak lengan dengan fleksi siku di sesuaikan dengan kebutuhan gerak.	83,30%	Baik
6	Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran (<i>panch box</i>) hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki, posisi telapak kaki menghadap depan.	86,60%	Sangat Baik

7	Lengan kanan berada pada bagian belakang kanan badan dan lengan kiri berada pada bagian kiri badan dengan fleksi siku di sesuaikan kebutuhan gerak.	60,00%	Kurang
8	Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang dengan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.	93,30%	Sangat Baik
9	Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran (<i>panch box</i>).	76,60%	Baik

Berdasarkan pada Tabel 13 indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Gambar 42 sebagai berikut.

Gambar 42. Diagram Batang Indikator Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Dasar Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 13 dan Gambar 42 di atas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN 1 Yogyakarta berdasarkan tahap perkenaan sasaran (*impact*) persentase paling rendah

yaitu pada indikator “Lengan kanan berada pada bagian belakang kanan badan dan lengan kiri berada pada bagian kiri badan dengan fleksi siku disesuaikan kebutuhan gerak” sebesar 60,00% (kurang) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah depan” sebesar 100% (sangat baik).

c. Tahap sikap akhir

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap sikap akhir dapat dilihat pada Tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Tahap Sikap akhir Teknik Dasar Tendangan Depan

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	86%
<i>Median</i>	84%
<i>Mode</i>	80%
<i>Std. Deviasi</i>	0,090254024
<i>Minimum</i>	71,10%
<i>Maximum</i>	100%

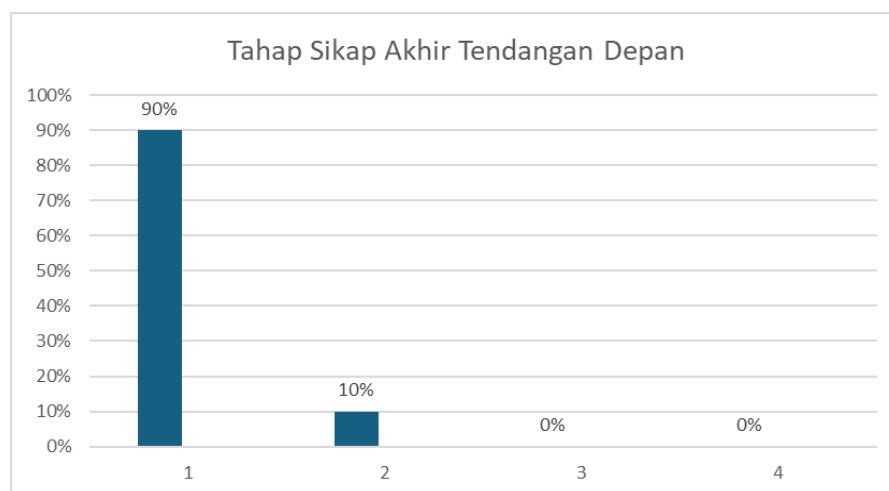
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, teknik dasartendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tahap Sikap akhir Teknik Dasar Tendangan Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	5	50%
2	65%-84%	Baik	5	50%
3	45%-64%	Kurang	0	0,00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 15, teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir dapat dilihat pada Gambar 43 sebagai berikut:

Gambar 43. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Teknik Dasar Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 15 dan Gambar 43 diatas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berada pada kategori “Sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik). “kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “baik” sebesar 50% (5 peserta didik)

dan “sangat baik” sebesar 50% (5 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan depan pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir pada kategori kurang.

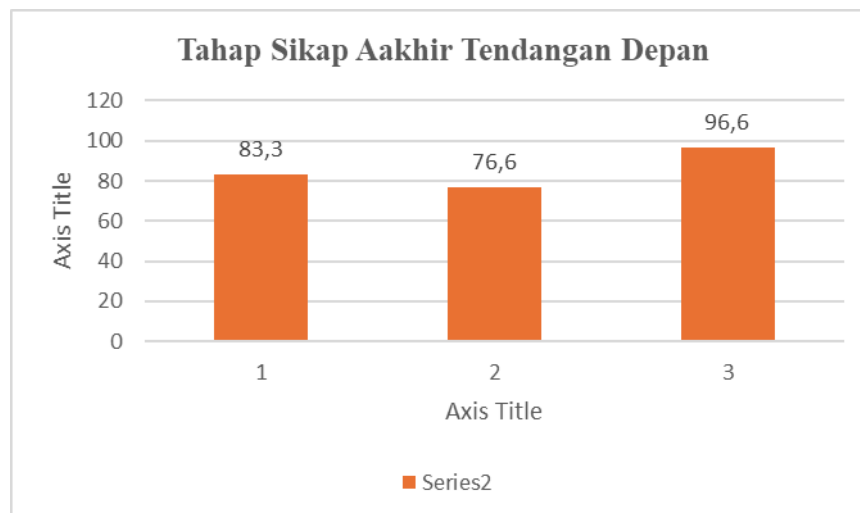
Analisis indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap siap disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Persentase Indikator Teknik Dasar Tendangan Depan Tahap Sikap Akhir

No	Indikator	%	Kategori
1	Kaki serang diletakkan di belakang kaki kiri tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	83,30%	Baik
2	Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.	76,60%	Baik
3	Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.	96,60%	Sangat Baik

Berdasarkan pada Tabel 16 indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap siap dapat dilihat pada Gambar 44 sebagai berikut.

Gambar 44. Diagram Batang Indikator Tahap Sikap Akhir Teknik Dasar Tendangan Depan



Berdasarkan Tabel 16 dan Gambar 44 di atas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan depan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap sikap siap persentase paling rendah yaitu pada indikator “Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan” sebesar 76,6% (baik) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan” sebesar 96,6% (sangat baik).

2. Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Sabit

Hasil penelitian teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Peserta Didik Tahun Ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta (dalam Persen)

No Subjek	Awalan	Perkenaan	Akhir	Rata-rata
1	100%	81,40%	100%	93,80%
2	100%	100%	44,40%	81,40%
3	66,60%	71%	77,70%	71,70%
4	100%	100%	100%	100%
5	100%	96,20%	100%	98,70%
6	66,60%	96,20%	66,60%	76,40%
7	100%	85,10%	44,40%	76,40%
8	66,60%	85,10%	66,60%	72,70%
9	100%	62,90%	66,60%	76,50%
10	100%	66,50%	100%	88,30%

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat dilihat pada Tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Teknik Dasar Tendangan Sabit

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	84%
<i>Median</i>	79%
<i>Mode</i>	76%
<i>Std. Deviasi</i>	0,107623263
<i>Minimum</i>	71,70%
<i>Maximum</i>	100%

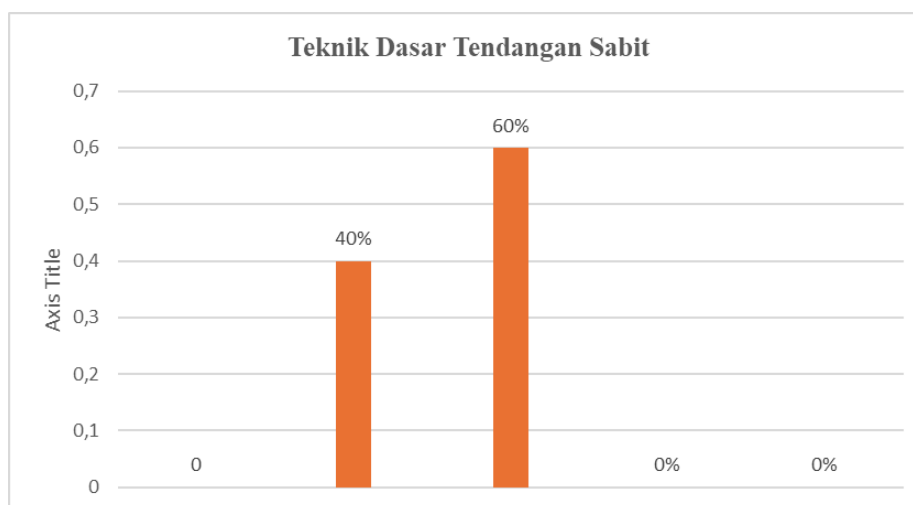
Apabiladitampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada Tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Tendangan Sabit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	4	40%
2	65%-84%	Baik	6	60%
3	45%-64%	Kurang	0	0%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 19, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat dilihat pada Gambar 45 sebagai berikut:

Gambar 45. Diagram Batang Teknik Dasar Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 19 dan Gambar 45 diatas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “baik” sebesar 60,00% (6 peserta didik)

dan “sangat baik” sebesar 40,00% (4 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada kategori baik.

Teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal, perkenaan sasaran (*impact*), dan sikap akhir sebagai berikut.

a. Tahap awal

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal dapat dilihat pada Tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Tahap Awal Teknik Tendangan Sabit

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	90%
<i>Median</i>	100%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,161337328
<i>Minimum</i>	66,60%
<i>Maximum</i>	100%

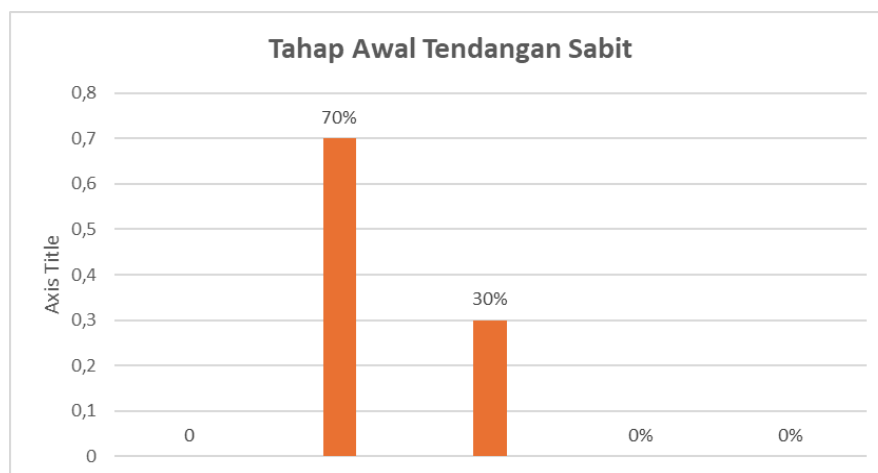
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tahap Awal Tendangan Sabit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	7	70%
2	65%-84%	Baik	3	30%
3	45%-64%	Kurang	0	0%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 21, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal dapat dilihat pada Gambar 46 sebagai berikut:

Gambar 46. Diagram Batang Tahap Awal Teknik Dasar Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 21 dan Gambar 46 di atas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “baik” sebesar 60% (6 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 40% (4

peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal pada kategori kurang.

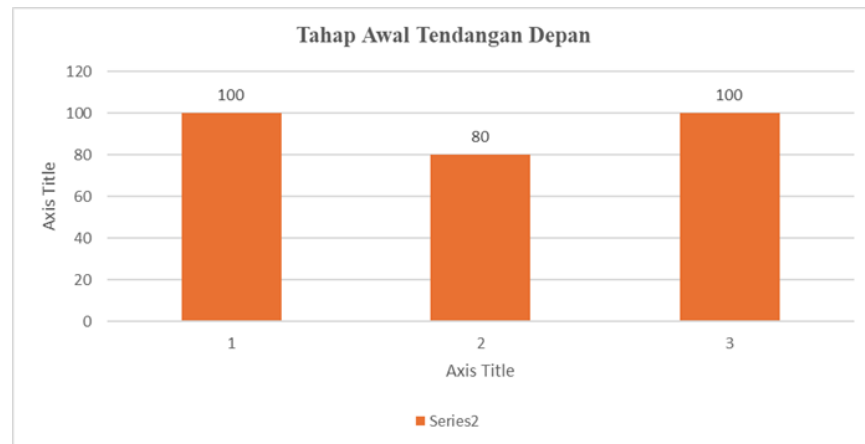
Analisis indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal disajikan pada Tabel 22 sebagai berikut.

Tabel 22. Persentase Indikator Tahap Awal Teknik Dasar Tendangan Sabit

No	Indikator	%	Kategori
1	Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.	100%	Sangat Baik
2	Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.	80,00%	Baik
3	Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran (<i>panch box</i>).	100%	Sangat Baik

Berdasarkan pada Tabel 22 indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal dapat dilihat pada Gambar 47 sebagai berikut:

Gambar 47 Diagram Batang Indikator Tahap Awal Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 22 dan Gambar 47 di atas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal persentase paling rendah yaitu pada indikator “Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan” sebesar 80% (baik) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang” sebesar 100% (sangat baik) dan indikator “Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran (*panch box*)” sebesar 100% (sangat baik).

b. Tahap perkenaan sasaran (*impact*)

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik Tahap Perkenaan Sasaran (*impact*) Teknik Dasar Tendangan Sabit

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	90%
<i>Median</i>	100%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,161337328
<i>Minimum</i>	66,60%
<i>Maximum</i>	100%

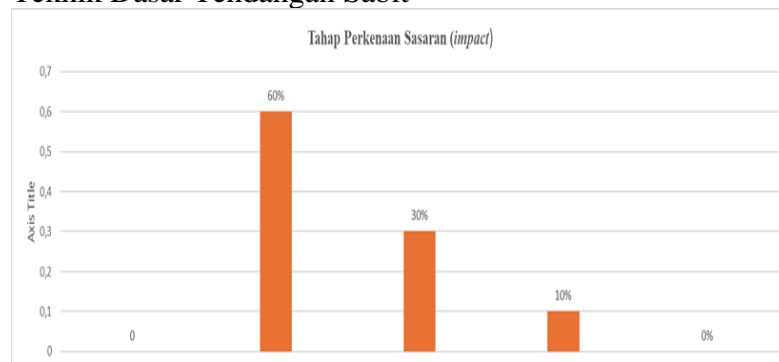
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 24 sebagai berikut.

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tahap Perkenaan Sasaran (*impact*) Teknik Dasar Tendangan Sabit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	7	70%
2	65%-84%	Baik	3	30%
3	45%-64%	Kurang	0	0%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 24, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Gambar 48 sebagai berikut:

Gambar 48. Diagram Batang Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Dasar Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 24 dan Gambar 48 di atas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap perkenaan sasaran (*impact*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 30% (3 peserta didik) dan “sangat baik” 70% (7 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada kategori kurang.

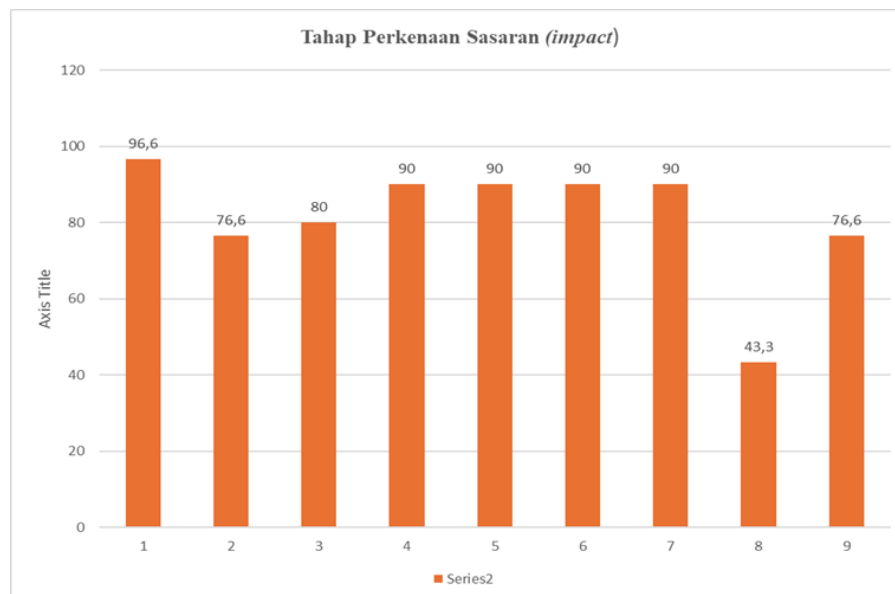
Analisis indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) disajikan pada Tabel 25 sebagai berikut.

Tabel 25. Persentase Indikator Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Tendangan Sabit

No	Indikator	%	Kategori
1	Pinggul diputar searah dengan pergerakan putaran kaki tumpu hingga posisi bahu menghadap kearah sasaran (<i>panch box</i>). Dengan lengan kanan berada di depan badan dan lengan kiri berada di samping kiri badan.	96,6%	Sangat Baik
2	Telapak kaki tumpu sedikit menghadap keluar depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit)	78,60%	Baik
3	Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu	80%	Baik
4	Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang dengan lintasan setengah lingkaran ke arah sasaran (<i>panch box</i>) dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah serong kiri.	90%	Sangat Baik
5	Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan.	90%	Sangat Baik
6	Kaki serang dilecutkan secara maksimal dengan axis pada lutut hingga tungkai kaki serang mendekati lurus dan perkenaan sasaran (<i>panch box</i>) dengan menggunakan punggung kaki.	90%	Sangat Baik
7	Kaki serang ditarik dengan menggunakan axis pada lutut hingga tinggi lutut sejajar pinggang.	90%	Sangat Baik
8	Fleksi lutut kaki tumpu membentuk sudut antara 163,4 s.d. 173,9 derajat.	43,30%	Sangat Kurang
9	Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran (<i>panch box</i>).	76,70%	Baik

Berdasarkan pada Tabel 25 indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Gambar 49 sebagai berikut.

Gambar 49. Diagram Batang Indikator Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Dasar Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 25 dan Gambar 49 diatas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) persentase paling rendah yaitu pada indikator “Fleksi lutut kaki tumpu membentuk sudut antara 163,4 s.d. 173,9 derajat.” Sebesar 43,3% (sangat kurang) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Pinggul diputar searah dengan pergerakan putaran kaki tumpu hingga posisi bahu menghadap kearah sasaran (*panch box*). Dengan lengan kanan berada di depan badan dan lengan kiri berada di samping kiri badan” sebesar 96,6% (sangat baik).

c. Tahap sikap akhir

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir dilihat pada Tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Deskriptif Statistik Tahap Sikap akhir tendangan Sabit

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	77%
<i>Median</i>	72%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,225218931
<i>Minimum</i>	44,40%
<i>Maximum</i>	100%

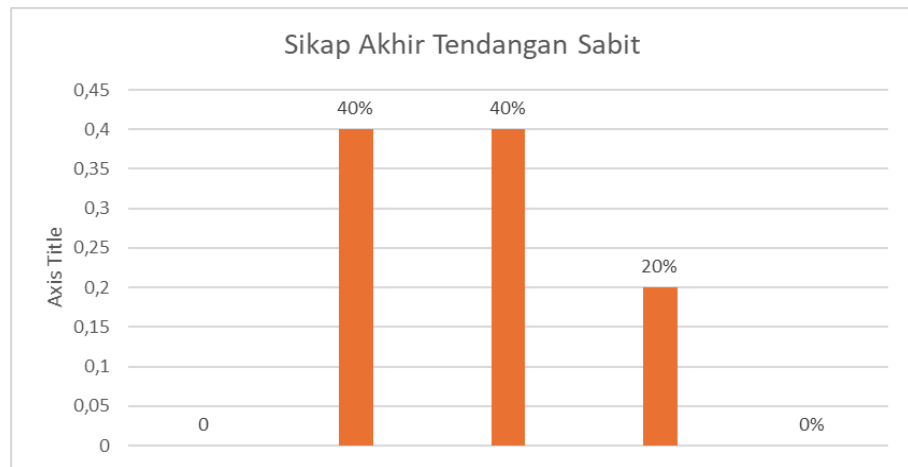
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir disajikan pada Tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Tahap Sikap Akhir Tendangan Sabit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	4	40%
2	65%-84%	Baik	4	40%
3	45%-64%	Kurang	2	2%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 27, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap siap dapat dilihat pada Gambar 50 sebagai berikut:

Gambar 50. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 27 dan Gambar 50 diatas menunjukkan bahwa teknik tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 20% (2 peserta didik), “baik” sebesar 40% (4 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 40% (4 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik tendangan sabit pada peserta didik usia ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir pada kategori sangat kurang.

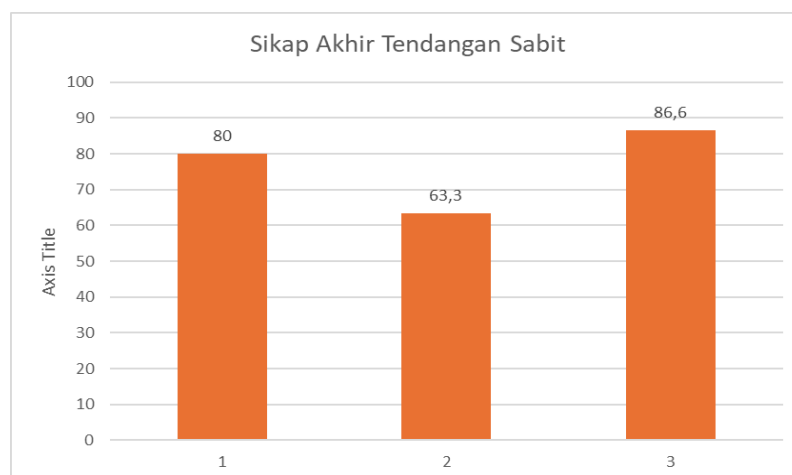
Analisis indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Persentase Indikator Teknik Sikap Siap Teknik Dasar Tendangan Sabit

No	Indikator	%	Kategori
1	Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	80,00%	Baik
2	Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.	63,3%	Kurang
3	Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan	86,6%	Sangat Baik

Berdasarkan pada Tabel 28 indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir dilihat pada Gambar 50 sebagai berikut:

Gambar 51. Diagram Batang Indikator Tahap Sikap Akhir Teknik Dasar Tendangan Sabit



Berdasarkan Tabel 28 dan Gambar 51 diatas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik

ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir persentase paling rendah pada indikator “Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan” sebesar 63,3% (kurang) sedangkan persentase paling tinggi “Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan” sebesar 86,6% (sangat baik).

3. Kemampuan Teknik Dasar Tendangan T

Hasil penilaian teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 29 sebagai berikut.

Tabel 29. Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta (dalam Persen)

No Subjek	Awalan	Perkenaan	Akhir	Rata-rata
1	88,80%	77,70%	100%	88,80%
2	100%	62,90%	55,50%	72,80%
3	100%	66,60%	33,30%	66,60%
4	100%	70,30%	44,40%	71,50%
5	100%	70,30%	44,40%	71,50%
6	66,60%	77,70%	66,60%	70,30%
7	77,70%	59,20%	22,20%	53%
8	66,60%	74,70%	77,70%	73%
9	77,70%	66,60%	66,60%	70,30%
10	100%	55,50%	77,70%	77,70%

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat dilihat pada Tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Deskriptif Statistik Teknik Dasar Tendangan T Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	72%
<i>Median</i>	72%
<i>Mode</i>	72%
<i>Std. Deviasi</i>	0,088868505
<i>Minimum</i>	53,00%
<i>Maximum</i>	89%

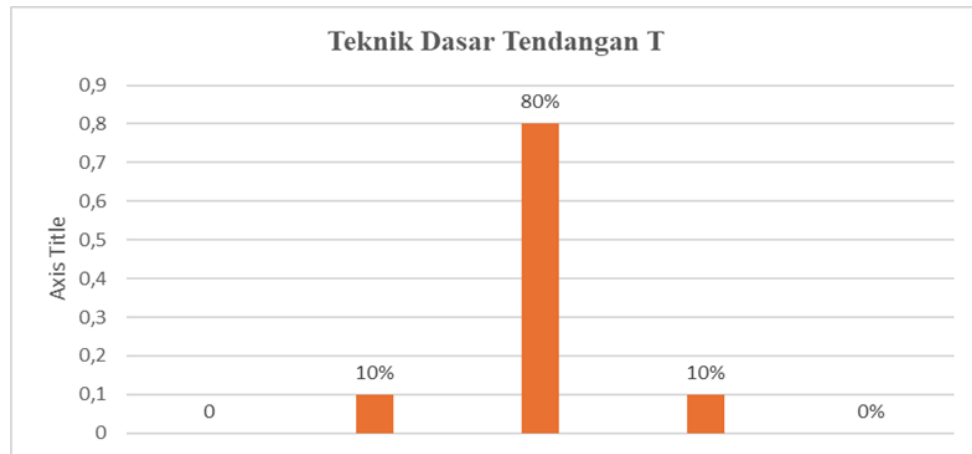
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 31 sebagai berikut:

Tabel 31. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Tendangan T Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	1	10%
2	65%-84%	Baik	8	80%
3	45%-64%	Kurang	1	10%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 31, teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta dapat dilihat pada Gambar 52 sebagai berikut:

Gambar 52. Diagram Batang Teknik Dasar Tendangan T Pada Peserta Didik Usia 10-12 Tahun Ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta



Berdasarkan Tabel 31 dan Gambar 52 diatas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 10% (1 peserta didik), “baik” sebesar 80% (8 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 10% (8 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada kategori baik.

Teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal, perkenaan sasaran (*impact*), dan sikap akhir sebagai berikut.

a. Tahap awal

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal dapat dilihat pada Tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 32. Deskriptif Statistik Tahap Awal Teknik Tendangan T

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	84%
<i>Median</i>	89%
<i>Mode</i>	100%
<i>Std. Deviasi</i>	0,176933211
<i>Minimum</i>	55,50%
<i>Maximum</i>	100%

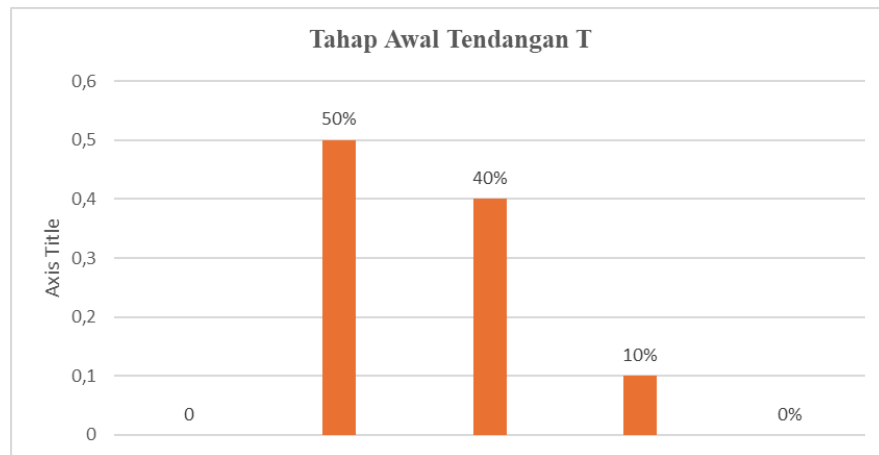
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal disajikan pada Tabel 33 sebagai berikut:

Tabel 33. Distribusi Frekuensi Tahap Awal Teknik Tendangan T

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	85%-100%	Sangat Baik	5	50,00%
2	65%-84%	Baik	4	40,00%
3	45%-64%	Kurang	1	10,00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 33, teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada tahap awal dapat dilihat pada Gambar 53 sebagai berikut:

Gambar 53. Diagram Batang Tahap Awal Teknik Dasar Tendangan T



Berdasarkan Tabel 33 dan Gambar 53 di atas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 10,00% (1 peserta didik), “baik” sebesar 40% (4 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 50% (5 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal pada kategori sangat kurang.

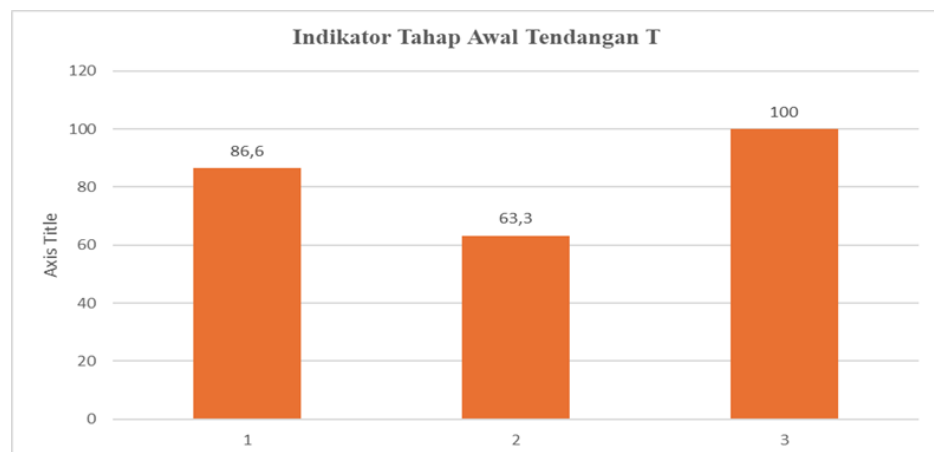
Analisis indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal disajikan pada Tabel 34 sebagai berikut.

Tabel 34. Persentase Indikator Tahap Awal Teknik Dasar Tendangan T

No	Indikator	%	Kategori
1	Tungkai dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri berada pada satu garis lurus dan telapak kaki menyamping terhadap sasaran (<i>panch box</i>).	86,60%	Sangat Baik
2	Lengan kanan berada di depan, sedangkan lengan kiri berada di depan dada	63,30%	Kurang
3	Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran (<i>panch box</i>).	100%	Sangat Baik

Berdasarkan pada Tabel 34 indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal dapat dilihat pada Gambar 54 sebagai berikut:

Gambar 54 Diagram Batang Indikator Tahap Awal Tendangan T



Berdasarkan Tabel 34 dan Gambar 54 di atas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap awal persentase paling rendah yaitu pada indikator “Lengan kanan berada di

depan, sedangkan lengan kiri berada di depan dada” sebesar 63,30% (kurang) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran (*panch box*)” sebesar 100% (sangat baik) dan indikator “Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran” sebesar 100% (sangat baik).

b. Tahap perkenaan sasaran (*impact*)

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Tabel 35 sebagai berikut:

Tabel 35. Deskriptif Statistik Tahap Perkenaan Sasaran (*impact*) Teknik Dasar Tendangan T

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	68%
<i>Median</i>	68%
<i>Mode</i>	78%
<i>Std. Deviasi</i>	0,074472158
<i>Minimum</i>	55,50%
<i>Maximum</i>	100%

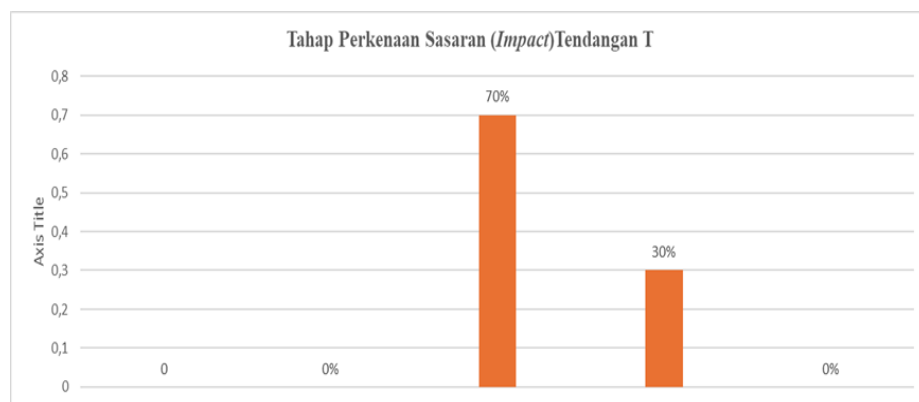
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 36 sebagai berikut:

Tabel 36. Distribusi Frekuensi Tahap Perkenaan Sasaran (*impact*) Teknik Dasar Tendangan T

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	0	0,00%
2	65%-84%	Baik	7	70,00%
3	45%-64%	Kurang	3	30,00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 36, teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Gambar 55 sebagai berikut:

Gambar 55. Diagram Batang Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Tendangan T



Berdasarkan Tabel 36 dan Gambar 55 di atas menunjukkan bahwa teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 30,00% (3 peserta didik), “baik” sebesar 70,00% (7 peserta didik) dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar

tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta pada kategori kurang.

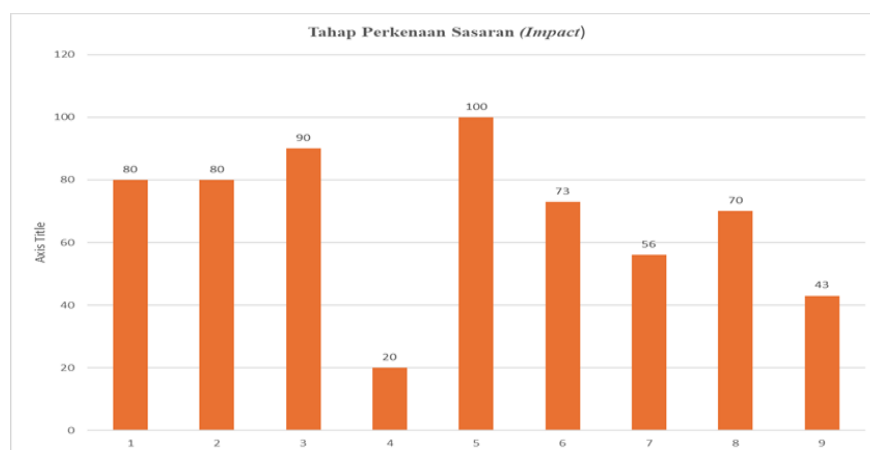
Analisis indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap perkenaan sasaran (*impact*) disajikan pada Tabel 37 sebagai berikut.

Tabel 37. Persentase Indikator Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Tendangan T

No	Indikator	%	Kategori
1	Kaki tumpu bergerak menyilang di belakang kaki serang dengan posisi menapak pada pangkal jari kaki (jinjit), sedangkan kaki serang mendekati lurus dengan posisi telapak kaki menghadap ke arah luar.	80,00%	Baik
2	Lengan kanan berada di depan sedangkan lengan kiri berada di depan dada.	80,00%	Baik
3	Lutut kaki sering diangkat minimal setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki dalam posisi menghadap ke bawah, sedangkan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.	90,00%	Sangat Baik
4	Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.	20,00%	Sangat Kurang
5	Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki.	100%	Sangat Baik
6	Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang.	73,00%	Baik
7	Telapak kaki tumpu menghadap ke depan	56,00%	Kurang
8	Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	70,00%	Sangat Kurang
9	Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.	43,00%	Baik

Berdasarkan pada Tabel 37 indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) dapat dilihat pada Gambar 56 sebagai berikut.

Gambar 56. Diagram Batang Indikator Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*) Teknik Dasar Tendangan T



Berdasarkan Tabel 37 dan Gambar 56 diatas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap perkenaan sasaran (*impact*) persentase paling rendah yaitu pada indikator “Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu” Sebesar 20,00% (sangat kurang) sedangkan persentase paling tinggi pada indikator “Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran (*panch box*) hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan sasaran (*impact*) pada bagian punggung kaki” sebesar 100% (sangat baik).

c. Tahap sikap akhir

Deskriptif statistik teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap siap dilihat pada Tabel 38 sebagai berikut:

Tabel 38. Deskriptif Statistik Tahap Sikap Siap Tendangan T

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	59%
<i>Median</i>	61%
<i>Mode</i>	44%
<i>Std. Deviasi</i>	0,234495771
<i>Minimum</i>	55,50%
<i>Maximum</i>	100%

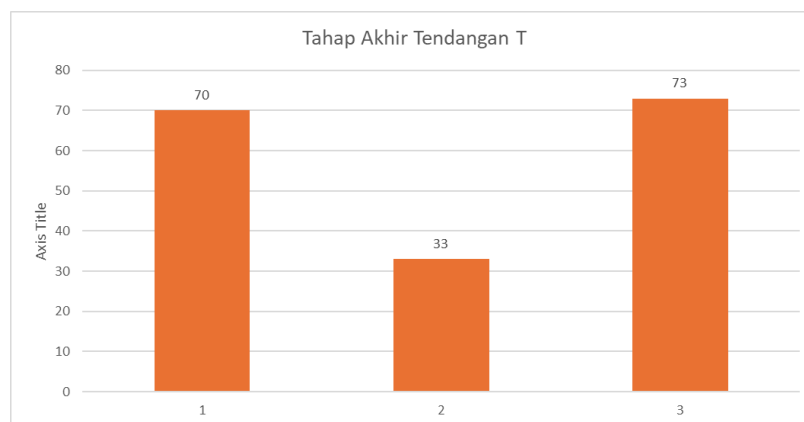
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir disajikan pada Tabel 39 sebagai berikut:

Tabel 39. Distribusi Frekuensi Tahap Sikap Akhir Tendangan T

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	85%-100%	Sangat Baik	0	0,00%
2	65%-84%	Baik	5	50,00%
3	45%-64%	Kurang	1	10,00%
4	25%-44%	Sangat Kurang	4	40,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 39, teknik dasar tendangan T pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap siap dapat dilihat pada gambar 57 sebagai berikut:

Gambar 57. Diagram Batang Tahap Sikap Akhir Tendangan T



Berdasarkan Tabel 39 dan Gambar 57 diatas menunjukkan bahwa teknik tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak usia 10-12 tahun silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 40,00% (4 peserta didik), “kurang” sebesar 10,00% (1 peserta didik), “baik” sebesar 50,00% (5 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik tendangan t pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir pada kategori sangat kurang.

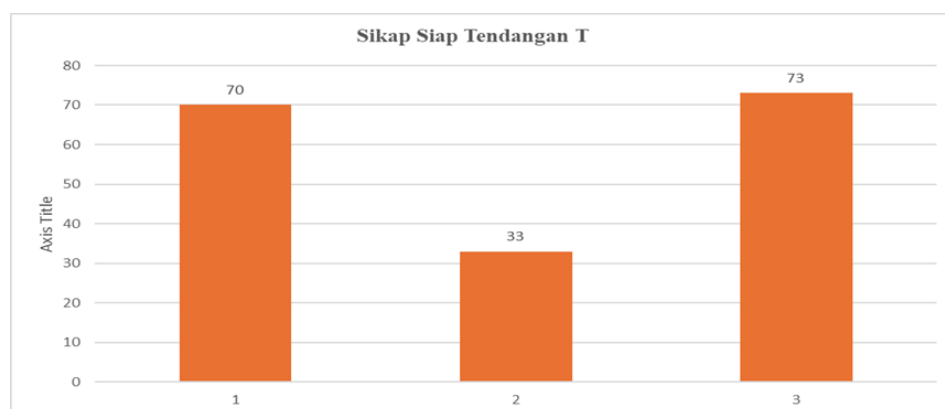
Analisis indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta disajikan pada Tabel 40 sebagai berikut.

Tabel 40. Persentase Indikator Teknik Sikap Akhir Teknik Dasar Tendangan T

No	Indikator	%	Kategori
1	Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus	70,00%	Kurang
2	Lengan kanan kembali berada di depan dan lengan kiri kembali berada di depan dadan	33,00%	Sangat Kurang
3	Pandangan ke arah sasaran (<i>panch box</i>)	73,00%	Baik

Berdasarkan pada Tabel 40 indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap akhir dilihat pada Gambar 57 sebagai berikut:

Gambar 57. Diagram Batang Indikator Tahap Sikap Akhir Teknik Dasar Tendangan T



Berdasarkan Tabel 40 dan Gambar 57 diatas menunjukkan bahwa indikator teknik dasar tendangan T pada peserta didik

ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta tahap sikap siap persentase paling rendah pada indikator “Lengan kanan kembali berada di depan dan lengan kiri kembali berada di depan dada” sebesar 33,00% (sangat kurang) sedangkan persentase paling tinggi “Pandangan ke arah sasaran (panch box)” sebesar 73,00% (baik).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar tendangan pencak silat (depan, sabit dan T) pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berdasarkan tahap awal, perkenaan sasaran (*impact*), dan sikap siap. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan nilai menjadi empat kategori yaitu sangat kurang, kurang, baik dan sangat baik. Untuk menentukan kategori nilai tersebut, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan nilai dan dihitung kemudian dikategorikan sesuai dengan interval persentase yang telah tersusun.

Berdasarkan hasil penelitian penguasaan teknik dasar tendangan depan, sabit dan T peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta memiliki nilai rata-rata keseluruhan yang berkategori baik dengan persentase 80,02%.

Hasil Teknik dasar tendangan depan menyatakan bahwa pada tahap perkenaan sasaran (*impact*) mengalami persentase paling rendah pada tahap ke tujuh yaitu 60% dengan kategori kurang, dengan indikator “Lengan kanan berada pada bagian belakang kanan badan dan lengan kiri berada pada bagian

kiri badan dengan fleksi siku di sesuaikan kebutuhan gerak”. Menurut Awan Hariono (2023, p.49) bahwa siku pada lengan kanan (*articulation cubiti*) dibuat sekecil mungkin (tidak kurang dari 90°) sehingga posisi lengan semakin mendekati pusat gaya berat. Dengan demikian, Panjang jari-jari terhadap sumbu gerak tubuh (bagian pinggul) akan semakin pendek sehingga mempermudah pesilat untuk melakukan Gerakan Angkatan kaki serang yang bersumbu pada *articulation coxae*.

Hasil teknik dasar tendangan sabit menyatakan bahwa pada tahap perkenaan sasaran (*impact*) mengalami persentase paling rendah pada tahap ke delapan yaitu 43,3% dengan kategori sangat kurang, dengan indikator “Fleksi lutut kaki tumpu membentuk sudut antara 163,4 s.d. 173,9 derajat”. Menurut Bambang Mujiono (2024, p.114) pergerakan kaki yang melakukan pertunjukan ini menjadikan lutut sebagai tumpuan tungkai bawah, untuk dapat melakukan tendangan sabit secara efektif dan efisien maka pada tahap postur titik berat badan harus berada di fleksi lutut kaki di depan. Menurut Awan hariono (2016, p.176) menyatakan bahwa saat terjadinya pelaksanaan teknik tendangan memerlukan serangkaian gerak yang harus dilakukan secara simultan, yaitu gerak melangkah sampai dengan melecurkan kaki pada sasaran serta kembali ke sikap pasang.

Hasil Teknik dasar tendangan T menyatakan bahwa pada tahap perkenaan sasaran (*impact*) mengalami persentase paling rendah pada tahap ke empat yaitu 20% dengan kategori sangat kurang, dengan indikator “Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu”.

Menurut Awan Hariono (2023, p.97) Apabila fleksi lutut kaki tumpu lebih kecil dari $174,5^{\circ}$ atau lebih besar akan menyebabkan letak proyeksi pusat gaya berat (center of gravity) bergeser keluar dari tubuh karena posisi togok akan cenderung membungkuk atau melakukan Gerakan hyperextension terhadap sendi pinggul (*articulation coxae*). Pada studi analisis biomekanika olahraga dijelaskan bahwa Posisi togok merupakan counter balance (reaksi) dari aksi yang dilakukan kaki serang

Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta yaitu berkategori baik dengan persentase 80,02% artinya bahwa teknik dasar tendangan pada peserta didik ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta telah sesuai dengan indikator teknik tendangan peneliti. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan penetapan program yang telah diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berjalan dengan baik. Perencanaan program latihan yang terukur, bervariasi dapat membantu proses peningkatan penguasaan teknik dasar tendangan depan, sabit, T. Dari hasil penguasaan teknik dasar tendangan tersebut diharapkan peserta didik mampu melakukan gerakan tendangan pencak silat secara benar, efektif, efisien, serta dapat menggabungkan antara gerakan teknik dasar tendangan satu dengan lainnya yang dapat menjadi bekal untuk peserta didik meraih prestasi puncak.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha memenuhi kebutuhan yang diperlukan, tidak menutup kemungkinan bahwa penelitian ini memiliki kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Bahwa terdapat peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes tersebut.
2. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh subjek ketika melakukan tes sehingga kondisi fisik semua sampel dianggap sama.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor psikologis dan fisiologis anak saat melakukan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian penguasaan teknik dasar tendangan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta memiliki nilai rata-rata keseluruhan yang berkategori baik dengan persentase 80,02%
2. Teknik dasar tendangan depan pencak silat usia 10-12 tahun pada ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 10% (1 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 90% (9 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan depan pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta sebesar 90,92% yaitu sangat baik.
3. Teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “baik” sebesar 60,00% (6 peserta didik) dan “sangat baik” sebesar 40,00% (4 peserta didik). Berdasarkan nilai

rata-rata teknik dasar tendangan sabit pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta sebesar 83,59% yaitu baik.

4. Teknik dasar tendangan T pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat usia 10-12 tahun SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 10% (1 peserta didik), “baik” sebesar 80% (8 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 10% (8 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar tendangan pada peserta didik usia 10-12 tahun ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta sebesar 71,55% yaitu baik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian ini maka dapat disajikan implikasi sebagai berikut.

1. Pelatih dapat memberikan materi selingan contoh gerakan video teknik dasar tendangan depan, sabit dan T, agar peserta didik tidak mudah jenuh dan sehingga peserta didik mampu melihat serta mengetahui bagaimana contoh gerakan teknik dasar tendangan depan, sabit dan T yang baik dari sumber yang berbeda.
2. Pelatih dapat memberi tambahan evaluasi semangat kepada peserta didik untuk membangun rasa percaya diri terhadap peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk lebih meningkatkan dan memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain

untuk mengadakan penelitian yang lebih lanjut tentang tingkat penguasaan.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, kesimpulan dan implikasi penelitian, dapat diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan khususnya pada teknik dasar tendangan depan, sabit, dan T pada cabang olahraga pencak silat.
2. Hendaknya peserta didik agar lebih meningkatkan penguasaan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta terhadap penguasaan teknik tendangan.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini lebih mendalam dengan menggunakan sampel penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. (2004). Metodologi penelitian social dan hukum. (Edisi 1). Jakarta: Granit.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arma Abdoelah dan Agus Manadji. (1994). Kiat bugar dan dinamis. Solo: Media Perkasa.
- Asep Herry Hermawan dkk. (2008). Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hariono, A. (2023). Model Latihan dan Peningkatan Teknik Tendangan Pencak Silat (Analisis Perspektif Biomekanika Olahraga).
- _____. (2017). Standarisasi Tendangan Pada Pencak Silat Kategori Tanding Bagi Pesilat Pemula (Studi Analisis Biomekanika Olahraga). Universitas Negeri Semarang.
- _____. (2015). The Standarization Urgency Of Martial Arts Kicking Technique For Beginner Fighter On The Match Category (Perspective of Sport Biomechanic). Yogyakarta State University.
- Hariono, A., Tirtawirya, D. (2023). Model Latihan dan Penilaian Teknik Tendangan Pencak Silat (Analisis Perspektif Biomekanika Olahraga). UNY PRESS.
- Hariono, A. R. (2016). *Peran Biomekanika Terhadap Performa Gerak Teknik Tendangan Pada Pencak Silat Kategori Tanding - Prosiding Semnas Dies Natalis Unnes 2016*.
- Hariono, A., Rahayu, T., & Ndayisenga, J. (2021). Motion Analyis Of The Front Kick Technique Of Pencak Silat Athlete. In *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)* (Vol. 12, Issue 6).

- Hariono, A., Rahayu, T., & Sugiharto. (2017). *Developing A Performance Assessment Of Kicks In The Competition Category Of Pencak Silat Martial Arts*. The Journal of Educational Development. Universitas Negeri Semarang.
- Kriswanto, S, E. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta.
- Lubis, J. Wardoyo, H. (2004). Pencak Silat: Panduan Praktis. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Lutan. R. (2002). Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga Jakarta: Depdiknas.
- Mahmud. (2011). Metode penelitian pendidikan. Bandung: Pustaka Setia
- Maryono, Oong. (2000). Pencak Silat Merentang Waktu. Galang Press: Yogyakarta.
- Mulyana. (2013). Pendidikan pencak sila: membangun jati diri dan karakter bangsa. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mujiono, B., & Hariono, A. (2024). Motion analysis of sickle kick techniques in pencak silat PPLP DIY athletes: A biomechanical analysis. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), 113–116. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3b.3329>
- Nur, D. (2014). *The Analysis of Tendangan Samping Technique (T) of Pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta (A Study of Sport Biomechanic) - ISPHE Internsional Seminar 2014 Proceedings*.
- Nugroho, A. (2001). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2005). *Laporan Penelitian Identifikasi Skor Prestasi Teknik Pencak Silat Pada Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2020). Pembelajaran Teknik Pencak Silat & Jurus Tunggal Baku. Yogyakarta.

- Notoatmojo, S. (2010). Promosi Kesehatan teori dan aplikasi. Jakarta: Rineka cipta.
- Pengantar Teori dan Metode. (2015). Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sujarweni Wiratna. (2014). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Sukanto. (2000). Organisasi Perusahaan, teori struktur, dan perilaku. (Edisi 2). Yogyakarta: Badan Penerbitan FE UGM
- Sunarya. (2010). Minat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Se-kecamatan Godean Kabupaten Sleman Untuk Mengajarkan Sepaktakraw. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno. (1993). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sasamita, K., Barlian, E., & Padli. (2023). Pencak Silat wajah budaya bangsa Indonesia. *Journal on Education*, 5 (2), 2869-2880. Doi:<http://dx.doi.org/10.31004/joe.v5i2.935>
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Disik. Bandung: Lubuk Agung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or
NIP : 197207132002121001
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Pramudya Regita Rubianto putri
NIM : 20602241015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Tingkat Penguasaan Teknik Tendangan Pencak Silat
Ekstrakurikuler SDN Pujokusuman I Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
☒ Layak digunakan dengan perbaikan
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

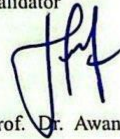
Dengan catatan dan saran / perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Saran :

Yogyakarta, 3 April 2024

Validator



Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.

NIP. 197207132002121001

Catatan

☐ Beri tanda ✓

INSTRUMEN PENILAIAN AHLI MATERI

Nama Validator : Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.

NIP : 197207132002121001

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Petunjuk Penilaian Instrumen :

Bapak/ Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan teknik tendangan dengan memberikan tanda cek \checkmark pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut.

Ya = 1

Tidak = Nol.

1. Teknik Tendangan Depan

No	Indikator Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
a.	Sikap Awal	1) Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.	\checkmark	
		2) Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.	\checkmark	
		3) Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran.	\checkmark	
b.	Perkenaan Sasaran (Impact)	1) Pinggul diputar ke arah kiri hingga posisi bahu menghadap ke arah sasaran.	\checkmark	
		2) Telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).	\checkmark	
		3) Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah,	\checkmark	

		sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah depan.		
		4) Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.	✓	
		5) Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan, gerak lengan dengan fleksi siku di sesuaikan dengan keperluan gerak.	✓	
		6) Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki, posisi telapak kaki menghadap depan.	✓	
		7) Lengan kanan berada pada bagian belakang kanan badan dan lengan kiri berada pada bagian kiri badan dengan fleksi siku di sesuaikan kebutuhan gerak.	✓	
		8) Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang dengan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.	✓	
		9) Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.	✓	
c.	Sikap Siap	1) Kaki serang diletakkan di belakang kaki kiri tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	✓	
		2) Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.	✓	

	3) Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.	✓	
--	--	---	--

2. Teknik Tendangan Sabit

No	Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
a.	Sikap Awal	1) Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.	✓	
		2) Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.	✓	
		3) Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran.	✓	
b.	Perkenaan Sasaran (Impact)	1) Pinggul diputar searah dengan pergerakan putaran kaki tumpu hingga posisi bahu menghadap ke arah sasaran. Dengan lengan kanan berada di depan badan dan lengan kiri berada di samping kiri badan.	✓	
		2) Telapak kaki tumpu sedikit menghadap keluar depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).	✓	
		3) Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.	✓	
		4) Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang dengan lintasan setengah lingkaran ke arah sasaran dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah serong kiri.	✓	

		5) Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan.	✓	
		6) Kaki serang dilecutkan secara maksimal dengan axis pada lutut hingga tungkai kaki serang mendekati lurus dan perkenaan sasaran dengan menggunakan punggung kaki.	✓	
		7) Kaki serang ditarik dengan menggunakan axis pada lutut hingga tinggi lutut sejajar pinggang.	✓	
		8) Fleksi lutut kaki tumpu membentuk sudut antara 163,4 s.d. 173,9 derajat.	✓	
		9) Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.	✓	
c.	Sikap Siap	1) Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	✓	
		2) Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.	✓	
		3) Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.	✓	

3. Teknik Tendangan T

No	Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
a.	Sikap Awal	1) Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri berada pada satu garis lurus dan telapak kaki menyamping terhadap sasaran.	✓	
		2) Lengan kanan berada di depan, sedangkan lengan kiri berada di depan dada.	✓	

		3) Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran.	✓	
b.	Perkenaan Sasaran (Impact)	1) Kaki tumpu bergerak menyilang di belakang kaki serang dengan posisi menapak pada pangkal jari kaki (jinjit), sedangkan kaki serang mendekati lurus dengan posisi telapak kaki menghadap ke arah luar.	✓	
		2) Lengan kanan berada di depan sedangkan lengan kiri berada di depan dada.	✓	
		3) Lutut kaki serang diangkat minimal setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki dalam posisi menghadap ke bawah, sedangkan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.	✓	
		4) Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.	✓	
		5) Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki.	✓	
		6) Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang.	✓	
		7) Telapak kaki tumpu menghadap ke depan	✓	
		8) Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga tumit kaki depan	✓	

		dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	✓	
		9) Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.	✓	
c.	Sikap Siap	1) Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.	✓	
		2) Lengan kanan kembali berada di depan dan lengan kiri kembali berada di depan dadan.	✓	
		3) Pandangan ke arah sasaran.	✓	

C. Komentar/ saran

.....

.....

.....

.....

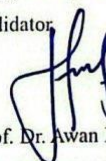
.....

.....

.....

Yogyakarta, 3 April 2024

Validator



Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.

NIP. 197207132002121001

Lampiran 3. Surat Validasi Ahli

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bambang Mujiono S.Pd. Kor.

NIP : 198511852019031003

Menerangkan bahwa saudara :

Nama : Pramudya Regita Rubianto Putri

NIM : 20602241015

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

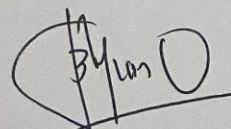
Judul : Tingkat Penguasaan Teknik Tendangan Ekstrakurikuler Pencak
Silat SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta

Telah disetujui dan layak sebagai instrument untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut :

1.
2.

Demikian surat keputusan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 4 April 2024



Bambang Mujiono S.Pd. Kor.

NIP. 19851185201903103

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

မိမိ၏အမည်အားဖြင့်

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682
Fax (0274) 512956

Fax (0274) 512956

EMAIL: dindikpora@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id

WEBSITE: www.jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/4938
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 Bendel
Hal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 3 Mei 2024

Kepada
Yth. Dekan FIKK
Universitas Negeri Yogyakarta

di

Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : B/186/UN34.16/PT.01.04/2024
Tanggal : 30 April 2024
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM : 20602241015
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 10 Mei 2024
Narahubung : 0882005076700.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Dinas



Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SD Negeri Pujokusuman I
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SD



SEGORO AMARTO

SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYOKARTO
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 062/PKO/III/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM : 20602241015

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR TENDANGAN PENCAK SILAT
EKSTRAKURIKULER SDN PUJOKUSUMAN I YOGYAKARTA

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Maret 2024
Ketua Departemen PKO

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

No	Indikator Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
a.	Sikap Awal	1) Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.		
		2) Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.		
		3) Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran.		
b.	Perkenaan Sasaran (Impact)	1) Pinggul diputar ke arah kiri hingga posisi bahu menghadap kearah sasaran.		
		2) Telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).		
		3) Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang ke arah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah depan.		
		4) Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.		
		5) Lengan kanan di samping kanan badan dan lengan kiri berada di kiri badan, gerak lengan dengan fleksi siku di sesuaikan dengan kebutuhan gerak.		
		6) Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus		

		dengan perkenaan pada bagian punggung kaki, posisi telapak kaki menghadap depan.		
		7) Lengan kanan berada pada bagian belakang kanan badan dan lengan kiri berada pada bagian kiri badan dengan fleksi siku di sesuaikan kebutuhan gerak.		
		8) Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang dengan telapak kaki tumpu menghadap ke arah depan.		
		9) Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.		
c.	Sikap Siap	1) Kaki serang diletakkan di belakang kaki kiri tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		2) Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.		
		3) Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.		

Lampiran 6. Tabel Rubrik Penilaian Tendangan Sabit

No	Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
a.	Sikap Awal	1) Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan dan tumit kaki serang berada pada satu garis tegak lurus depan belakang.		
		2) Lengan kanan berada di depan dada, sedangkan lengan kiri berada di depan.		
		3) Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran.		
b.	Perkenaan Sasaran (Impact)	1) Pinggul diputar searah dengan pergerakan putaran kaki tumpu hingga posisi bahu menghadap kearah sasaran. Dengan lengan kanan berada di depan badan dan lengan kiri berada di samping kiri badan.		
		2) Telapak kaki tumpu sedikit menghadap keluar depan sedangkan kaki serang bertumpu pada pangkal jari kaki (jinjit).		
		3) Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.		
		4) Lutut kaki serang diangkat setinggi pinggang dengan lintasan setengah lingkaran ke arah sasaran dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki menghadap bawah, sedangkan kaki tumpu menghadap ke arah serong kiri.		
		5) Lengan kanan di samping kanan badan		

		dan lengan kiri berada di kiri badan.		
		6) Kaki serang dilecutkan secara maksimal dengan axis pada lutut hingga tungkai kaki serang mendekati lurus dan perkenaan sasaran dengan menggunakan punggung kaki.		
		7) Kaki serang ditarik dengan menggunakan axis pada lutut hingga tinggi lutut sejajar pinggang.		
		8) Fleksi lutut kaki tumpu membentuk sudut antara 163,4 s.d. 173,9 derajat.		
		9) Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.		
c.	Sikap Siap	1) Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		2) Lengan kanan kembali berada di depan dada dan lengan kiri kembali berada di depan.		
		3) Kepala tetap tegak dan pandangan ke arah depan.		

Lampiran 7. Rubrik Penilaian Teknik Dasar Tendangan T

No	Teknik	Deskripsi Gerakan	Ya	Tidak
a.	Sikap Awal	1) Tungkai di buka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri berada pada satu garis lurus dan telapak kaki menyamping terhadap sasaran.		
		2) Lengan kanan berada di depan, sedangkan lengan kiri berada di depan dada.		
		3) Kepala tegak dengan pandangan tertuju pada sasaran.		
b.	Perkenaan Sasaran (Impact)	1) Kaki tumpu bergerak menyilang di belakang kaki serang dengan posisi menapak pada pangkal jari kaki (jinjit), sedangkan kaki serang mendekati lurus dengan posisi telapak kaki menghadap ke arah luar.		
		2) Lengan kanan berada di depan sedangkan lengan kiri berada di depan dada.		
		3) Lutut kaki serang diangkat minimal setinggi pinggang kea rah depan dengan posisi tungkai bawah menggantung dan telapak kaki dalam posisi menghadap ke bawah, sedangkan telapak kaki tumpu menghadap kea rah depan.		
		4) Togok dipertahankan tegak dan berada pada satu garis lurus terhadap kaki tumpu.		

		5) Lutut kaki serang dilecutkan ke arah sasaran hingga tungkai mendekati lurus dengan perkenaan pada bagian punggung kaki.		
		6) Kaki serang ditarik kembali ke arah belakang sehingga posisi lutut setinggi pinggang.		
		7) Telapak kaki tumpu menghadap ke depan		
		8) Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		9) Posisi kepala dipertahankan tegak dan pandangan tertuju ke arah sasaran.		
c.	Sikap Siap	1) Kaki serang diletakkan di belakang kaki tumpu hingga mendekati lurus dengan tumit kaki depan dan tumit kaki belakang berada pada satu garis lurus.		
		2) Lengan kanan kembali berada di depan dan lengan kiri kembali berada di depan dadan.		
		3) Pandangan ke arah sasaran.		

Petunjuk Penilaian Instrumen :

Bapak/ Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan teknik tendangan dengan memberikan tanda cek $\sqrt{}$ pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut.

Ya = 1

Tidak = Nol.

Lampiran 8. Data Penelitian

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN DEPAN

No.	Awal			Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)									Siap			Σ	%
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3		
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	42	93,3%
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	1	3	40	88,8%
3	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	3	1	3	1	2	32	71,1%
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	42	93,3%
6	3	2	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	36	80%
7	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	41	91,1%
8	3	2	3	3	2	3	3	3	3	0	3	3	3	2	3	36	80%
9	3	3	3	3	1	3	1	2	1	2	3	1	3	3	3	35	77,7%
10	3	3	3	0	1	3	3	2	3	0	3	3	3	3	3	36	80%

Tahap Awal

No.	Awal			Σ	%
	1	2	3		
1	3	3	3	9	100%
2	3	3	3	9	100%
3	3	2	1	6	66,6%
4	3	3	3	9	100%
5	3	3	3	9	100%
6	3	2	3	8	88%
7	3	3	3	9	100%
8	3	2	3	8	88%
9	3	3	3	9	100%
10	3	3	3	9	100%
Σ	30	27	28	85	
%	100%	90%	93,3%		

Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*)

No	Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)									Σ	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	22	81,4%
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	100%
3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	20	71%
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	100%
5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	96,2%
6	2	2	3	3	1	3	1	3	3	26	96,2%
7	3	2	3	3	3	3	3	3	0	23	85,1%
8	3	2	3	3	3	3	0	3	3	23	85,1%
9	3	1	3	1	2	1	2	3	1	17	62,9%
10	0	1	3	3	2	3	0	3	3	18	66,6%
Σ	25	23	30	28	25	26	18	28	23	229	
%	83,3%	76,6%	1000%	93,3%	83,3%	86,6%	60%	93,3%	76,6%		

Tahap Sikap Siap

No.	Sikap Siap			Σ	%
	1	2	3		
1	3	3	3	9	100%
2	0	1	3	4	100%
3	3	1	2	6	66,6%
4	3	3	3	9	100%
5	1	3	3	7	100%
6	3	1	3	7	88%
7	3	3	3	9	100%
8	3	2	3	8	88%
9	3	3	3	9	100%
10	3	3	3	9	100%
Σ	25	23	29	77	
%	83,3%	76,6%	96,6%		

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT

No.	Awalan			Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)									Siap			Σ	%
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	43	95,5%
2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	1	1	1	0	3	32	71,1%
3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	3	3	1	36	80%
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	42	93,3%
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
6	3	0	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	0	3	36	80%
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	0	3	1	38	84,4%
8	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	0	3	34	75,5%
9	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	2	2	1	3	35	77,7%
10	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	41	91,1%

Tahap Awal

No.	Sikap awal			Σ	%
	1	2	3		
1	3	3	3	9	100%
2	3	3	3	9	100%
3	3	3	3	9	66,6%
4	3	3	3	9	100%
5	3	3	3	9	100%
6	3	0	3	6	66,6%
7	3	3	3	9	100%
8	3	0	3	6	66,6%
9	3	3	3	9	100%
10	3	3	3	9	100%
Σ	30	24	30	84	
%	100	80	100		

Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*)

No	Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)									Σ	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	25	81,4%
2	2	2	1	3	3	3	3	1	1	17	100%
3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	20	71%
4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	24	100%
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	96,2%
6	3	3	3	3	2	3	3	1	3	24	96,2%
7	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25	85,1%
8	3	2	3	3	3	3	3	1	1	22	85,1%
9	3	1	1	3	3	3	3	1	2	20	62,9%
10	3	3	1	3	3	3	3	1	3	23	66,6%
Σ	29	23	24	27	27	27	27	13	23	227	
%	96,6	76,6%	80%	90%	90%	90%	90%	43,3%	76,6%		

Tahap Sikap Siap

No.	Sikap siap			Σ	%
	1	2	3		
1	3	3	3	9	100%
2	1	0	3	4	44,4%
3	3	3	1	7	77,7%
4	3	3	3	9	100%
5	3	3	3	9	100%
6	3	0	3	6	66,6%
7	0	3	1	4	44,4%
8	3	0	3	6	66,6%
9	2	1	3	6	66,6%
10	3	3	3	9	100%
Σ	24	19	26	69	
%	80	63,3	86,6		

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT

No.	Awal			Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)									Siap			Σ	%
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3		
1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	38	84,4%
2	3	3	3	3	2	3	1	3	0	1	3	1	1	1	3	31	68,8%
3	3	3	3	3	3	3	0	3	1	3	1	1	1	1	1	30	66,6%
4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	0	1	32	71,1%
5	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	2	1	32	71,1%
6	3	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	3	0	3	33	75%
7	3	1	3	3	2	3	1	3	0	0	3	1	1	0	1	25	55,5%
8	3	0	3	3	0	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	33	75%
9	2	2	3	0	2	3	0	3	3	1	3	3	3	0	3	31	68,8%
10	0	2	3	0	3	0	0	3	3	3	0	3	2	2	3	27	60%

Tahap Awal

No.	Sikap awal			Σ	%
	1	2	3		
1	3	2	3	8	88,8%
2	3	3	3	9	100%
3	3	3	3	9	100%
4	3	3	3	9	100%
5	3	3	3	9	100%
6	3	0	3	6	66,6%
7	3	1	3	7	77,7%
8	3	0	3	6	66,6%
9	2	2	3	7	77,7,8%
10	0	2	3	5	55,5 %
Σ	26	19	30	75	
%	86,6%	63,3%	100%		

Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*)

No	Perkenaan Sasaran (<i>Impact</i>)									Σ	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	3	3	3	1	3	3	1	3	1	21	77,7%
2	3	2	3	1	3	0	1	3	1	17	62,9%
3	3	3	3	0	3	1	3	1	1	18	66,6%
4	3	3	3	1	3	3	1	1	1	19	70,3%
5	3	3	3	1	3	3	1	1	1	19	70,3%
6	3	3	3	0	3	3	3	3	0	21	77,7%
7	3	2	3	1	3	0	0	3	1	16	59,2%
8	3	0	3	1	3	3	3	3	1	20	74,07%
9	0	2	3	0	3	3	1	3	3	18	66,6%
10	0	3	0	0	3	3	3	0	3	15	55,5 %
Σ	24	24	27	6	30	22	17	21	13	184	
%	80%	80%	90%	20%	100%	73%	56%	70%	43%		

Tahap Sikap Siap

No.	Sikap siap			Σ	%
	1	2	3		
1	3	3	3	9	100%
2	1	1	3	5	55,5%
3	1	1	1	3	33,3%
4	3	0	1	4	44,4%
5	1	2	1	4	44,4%
6	3	0	3	6	66,6%
7	1	0	1	2	22,2%
8	3	1	3	7	77,7%
9	3	0	3	6	66,6%
10	2	2	3	7	77,7 %
Σ	21	10	22	75	
%	70%	33%	73%		

Lampiran 9. Deskriptif Statistik Tendangan Depan

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN DEPAN

Statistics

Awalan		perkenaan		sikap siap		rata-rata	
Mean	0,9426	Mean	0,8445	Mean	0,9426	Mean	0,9092
Standard Error	0,034546008	Standard Error	0,043891343	Standard Error	0,034546008	Standard Error	0,029943577
Median	1	Median	0,851	Median	1	Median	0,9205
Mode	1	Mode	1	Mode	1	Mode	1
Standard Deviation	0,109244069	Standard Deviation	0,138796614	Standard Deviation	0,109244069	Standard Deviation	0,094689903
Sample Variance	0,011934267	Sample Variance	0,0192645	Sample Variance	0,011934267	Sample Variance	0,008966178
Kurtosis	4,793953176	Kurtosis	-1,369047003	Kurtosis	4,793953176	Kurtosis	3,641050978
Skewness	-2,165635319	Skewness	-0,383951578	Skewness	-2,165635319	Skewness	-1,650153471
Range	0,334	Range	0,371	Range	0,334	Range	0,32
Minimum	0,666	Minimum	0,629	Minimum	0,666	Minimum	0,68
Maximum	1	Maximum	1	Maximum	1	Maximum	1
Sum	9,426	Sum	8,445	Sum	9,426	Sum	9,092
Count	10	Count	10	Count	10	Count	10

Teknik Dasar Tendangan Depan

		rata-rata			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	2	20,0	20,0	20,0
	68%	1	10,0	10,0	30,0
	87,60%	1	10,0	10,0	40,0
	87%	1	10,0	10,0	50,0
	88,80%	1	10,0	10,0	60,0
	90,30%	1	10,0	10,0	70,0
	93,80%	1	10,0	10,0	80,0
	95%	1	10,0	10,0	90,0
	98,70%	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Awal

Awalan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	7	70,0	70,0	70,0
	66,60%	1	10,0	10,0	80,0
	88%	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*)

Perkenaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	2	20,0	20,0	20,0
	62,90%	1	10,0	10,0	30,0
	66,60%	1	10,0	10,0	40,0
	71%	1	10,0	10,0	50,0
	81,40%	1	10,0	10,0	60,0
	85,10%	2	20,0	20,0	80,0
	96,20%	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Sikap Siap

sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	7	70,0	70,0	70,0
	66,60%	1	10,0	10,0	80,0
	88%	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 10. Deskriptif Statistik Tendangan Sabit

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT

Statistic

Awalan		Perkenaan		Siap		Rata-rata	
Mean	0,8998	Mean	0,8444	Mean	0,7663	Mean	0,8359
Standard Error	0,051019343	Standard Error	0,043936621	Standard Error	0,071220479	Standard Error	0,034033464
Median	1	Median	0,851	Median	0,7215	Median	0,7895
Mode	1	Mode	1	Mode	1	Mode	0,764
Standard Deviation	0,161337328	Standard Deviation	0,138939795	Standard Deviation	0,225218931	Standard Deviation	0,107623263
Sample Variance	0,026029733	Sample Variance	0,019304267	Sample Variance	0,050723567	Sample Variance	0,011582767
Kurtosis	-1,224489796	Kurtosis	-1,369583564	Kurtosis	-1,470710883	Kurtosis	-1,44442996
Skewness	-1,035098339	Skewness	-0,385044326	Skewness	-0,230150992	Skewness	0,552063312
Range	0,334	Range	0,371	Range	0,556	Range	0,283
Minimum	0,666	Minimum	0,629	Minimum	0,444	Minimum	0,717
Maximum	1	Maximum	1	Maximum	1	Maximum	1
Sum	8,998	Sum	8,444	Sum	7,663	Sum	8,359
Count	10	Count	10	Count	10	Count	10

Tendangan Sabit

Rata-rata

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	1	10,0	10,0	10,0
	71,70%	1	10,0	10,0	20,0
	72,70%	1	10,0	10,0	30,0
	76,40%	2	20,0	20,0	50,0
	76,50%	1	10,0	10,0	60,0
	81,40%	1	10,0	10,0	70,0
	88,30%	1	10,0	10,0	80,0
	93,80%	1	10,0	10,0	90,0
	98,70%	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Awal

Awalan T. S

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	7	70,0	70,0	70,0
	66,60%	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*)

Perkenaan T.S

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	2	20,0	20,0	20,0
	62,90%	1	10,0	10,0	30,0
	66,50%	1	10,0	10,0	40,0
	71%	1	10,0	10,0	50,0
	81,40%	1	10,0	10,0	60,0
	85,10%	2	20,0	20,0	80,0
	96,20%	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Sikap Siap

Sikap T. Sabit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	4	40,0	40,0	40,0
	44,40%	2	20,0	20,0	60,0
	66,60%	3	30,0	30,0	90,0
	77,70%	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 11. Deskriptif Statistik Tendangan T

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENDANGAN T

Statistic

<i>Awalan</i>		<i>Perkenaan</i>		<i>Siap</i>		<i>Rata-rata</i>	
Mean	0,8774	Mean	0,6815	Mean	0,5884	Mean	0,7155
Standard Error	0,045314506	Standard Error	0,023735697	Standard Error	0,074154074	Standard Error	0,028102689
Median	0,944	Median	0,6845	Median	0,6105	Median	0,715
Mode	1	Mode	0,777	Mode	0,444	Mode	0,715
Standard Deviatio	0,14329705	Standard Deviatio	0,075058866	Standard Deviatio	0,234495771	Standard Deviatio	0,088868505
Sample Variance	0,020534044	Sample Variance	0,005633833	Sample Variance	0,054988267	Sample Variance	0,007897611
Kurtosis	-1,581788629	Kurtosis	-0,810786612	Kurtosis	-0,408843398	Kurtosis	2,973816305
Skewness	-0,552444617	Skewness	-0,279340751	Skewness	0,131140161	Skewness	-0,225145805
Range	0,334	Range	0,222	Range	0,778	Range	0,358
Minimum	0,666	Minimum	0,555	Minimum	0,222	Minimum	0,53
Maximum	1	Maximum	0,777	Maximum	1	Maximum	0,888
Sum	8,774	Sum	6,815	Sum	5,884	Sum	7,155
Count	10	Count	10	Count	10	Count	10

Teknik Tendangan Depan

		Rata-rata			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53%	1	10,0	10,0	10,0
	66,60%	1	10,0	10,0	20,0
	70,30%	2	20,0	20,0	40,0
	71,50%	2	20,0	20,0	60,0
	72,80%	1	10,0	10,0	70,0
	73%	1	10,0	10,0	80,0
	77,70%	1	10,0	10,0	90,0
	88,80%	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Awal Tendangan Depan

Awalan T.T

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	5	50,0	50,0	50,0
	66,60%	2	20,0	20,0	70,0
	77,70%	2	20,0	20,0	90,0
	88,80%	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Perkenaan Sasaran (*Impact*)

Perkenaan T.T

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55,50%	1	10,0	10,0	10,0
	59,20%	1	10,0	10,0	20,0
	62,90%	1	10,0	10,0	30,0
	66,60%	2	20,0	20,0	50,0
	70,30%	2	20,0	20,0	70,0
	74,70%	1	10,0	10,0	80,0
	77,70%	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tahap Sikap Awal

Sikap T.T

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	1	10,0	10,0	10,0
	22,20%	1	10,0	10,0	20,0
	33,30%	1	10,0	10,0	30,0
	44,40%	2	20,0	20,0	50,0
	55,50%	1	10,0	10,0	60,0
	66,60%	2	20,0	20,0	80,0
	77,70%	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian







Lampiran 13. Surat Izin Penelitian SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI PUJOKUSUMAN 1
မိမိတို့အားလုံးအတွက် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

 Jl. Kolonel Sugiyono No.9 Yogyakarta Kode Pos : 55152 Telp. (0274) 379345, 384171
HOTLINE SMS SEKOLAH : 0895600441144 EMAIL : sdnpujokusuman1@gmail.com
HOTLINE SMS UPIK : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.sdnpujokusumansatu.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422 / 315

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Atmi Sutarini, S.Pd., M.Pd
NIP : 19680129 199203 2 005
Pangkat Golongan : Pembina IVa
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Pujokusuman 1
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM : 20602241015
Prodi : Pendidikan Keplatihan Olahraga-S1
Fakultas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SD Negeri Pujokusuman 1, pada tanggal 10 Mei 2024 dengan judul :

Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Ekstrakurikuler SDN Pujokusuman 1 Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya

Yogyakarta, 9 Agustus 2024


Dwi Atmi Sutarini, S.Pd., M.Pd
NIP 19680129 199203 2 005


SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEMANDIRIAN - KEDISIPLINAN - KEPEDULIAN - KEBERSAMAAN

Lampiran 14. Lembar Konsultasi Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Pramudya Regita Rubianto Putri
NIM : 20602241015
Pembimbing : Prof. Dr. Awan Hariono, M.O

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis, 14-03-2024	Membahas mengenai bab 1,2&3, serta tata letak penulisan secara benar.	
2.	Selasa, 2-04-2024	Membahas terkait instrument Teknik tendangan Pencak-silat.	
3.	Kamis, 30-05-2024	Membahas terkait pengambilan data penelitian.	
4.	Rabu, 5-06-2024	Membahas terkait hasil data penelitian.	
5.	Senin, 8-07-2024	Mengklasifikasikan hasil data yang telah didapat sesuai dengan kategori yang disusun oleh peneliti.	
6.	Senin, 15-07-2024	Merevisi lanjutan, perihal sesuai buku panduan penulisan TAS.	
7.	Rabu, 24-07-2024	Merevisi lanjutan.	
8.	Jumat, 26-07-2024	Merevisi lanjutan.	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL