

**EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK
DASAR PENCAK SILAT PADA ATLET
PERGURUAN KUNTAU ACEH BESAR**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Lisaini Rahmawati
NIM. 1811040070



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

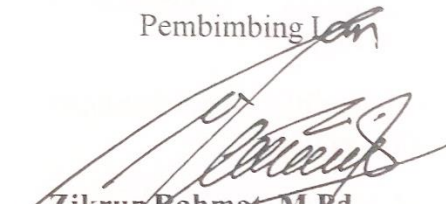
LEMBAR PERSETUJUAN

**EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT
PADA ATLET PERGURUAN KUNTAU ACEH BESAR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 15 Agustus 2022

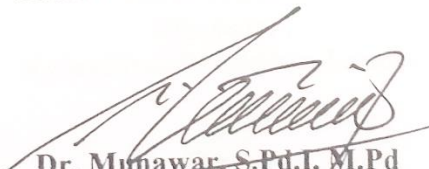
Pembimbing I


Zikrup Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402


Pembimbing II


Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Dr. Munawar, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBARAN PERSETUJUAN | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR DIAGRAM | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 4 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 5 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.7 Definisi Operasional | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| 2.1 Pengertian Evaluasi | 8 |
| 2.2 Hakikat Pencak Silat | 9 |
| 2.2.1 Sejarah Pencak Silat | 9 |
| Pengertian Pencak Silat | 11 |
| Teknik Dasar Pencak Silat | 14 |
| Kajian Penelitian yang Relevan | 45 |
| Kerangka Berfikir | 49 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| Pendekatan Penelitian..... | 52 |
| Populasi dan Sampel..... | 52 |
| Variabel Penelitian | 54 |
| Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 54 |
| Teknik Analisis Data | 56 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN | |
| Hasil Penelitian | 59 |

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Analisis Deskriptif Persentase Keterampilan Teknik Dasar | |
| Pencak Silat | 61 |
| Pembahasan Penelitian | 67 |

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------|----|
| Simpulan | 70 |
| Saran | 70 |

DAFTAR PUSTAKA..... 72

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 75

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Adapun tujuan keolahragaan nasional untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi (UU No 3 Tahun 2005).

Perkembangan olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, terutama dibidang pembinaan olahraga prestasi. Menurut Kristiyanto (2012: 12) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Adapun tujuan dari olahrag prestasi adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya.

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga pencak silat. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga

tradisional milik bangsa Indonesia maka perlu dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa aspek di dalamnya yaitu aspek keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual (Johansyah Lubis, 2004: 5). Adapun induk perguruan pencak silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Dalam olahraga pencak silat banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi pencak silat antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Selain faktor tersebut yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan beladiri pencak silat melalui pelatihan yang rutin. Seorang atlet harus menguasai teknik secara benar dan baik, karena hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 31) teknik pencak silat terbagi menjadi enam bagian utama yaitu; sikap, kuda-kuda, pembentukan gerakan, teknik serangan tangan, teknik serangan kaki dan teknik bela. .

Teknik serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Teknik penggunaan lengan sebagai alat serang disebut pukulan. Jenis-jenis pukulan yaitu: pukulan lurus, pukulan sangkal atau pukulan bandul, tebasan, tebangan, patukan, dobrakan dan sikuan. Kemudian teknik serangan tungkai lebih dikenal dengan tendangan. Jenis-jenis tendangan yaitu: tendangan lurus, tendangan jejak, tendangan T, tendangan belakang, sapuan, dan guntingan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 59).

Di Indonesia sendiri bela diri pencak silat cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat atau pun sekolah sehingga munculnya perguruan dan ekstrakurikuler pencak silat. Begitu juga di Provinsi Aceh khususnya di Kabupaten Aceh Besar pencak silat sudah berkembang dengan pesat dan banyak perguruan yang masuk ke Aceh Besar dan sampai saat ini banyak pesilat-pesilat berprestasi baik di level Daerah ataupun di level Nasional. Banyak perguruan-perguruan yang membuka pembinaan terhadap masyarakat yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya perguruan-perguruan pencak silat ini sangat menguntungkan bagi perkembangan pencak silat di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya perguruan-perguruan pencak silat akan bermunculan pesilat-pesilat muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pesilat yang berkualitas ini akan terbentuk pesilat yang dapat bersaing dengan pesilat kuat dari daerah lain.

Perguruan Kuntau Aceh Besar adalah salah satu perguruan pencak silat yang berada di daerah Kabupaten Aceh Besar yang berdiri pada tahun 1970 dan keberadaannya sudah diakui oleh KONI daerah Kabupaten Aceh Besar. Perjalanan Kuntau Aceh Besar telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal. Perguruan Kuntau Aceh Besar sudah banyak menghasilkan pesilat-pesilat yang berkualitas, banyak pesilat dari Perguruan Kuntau Aceh Besar yang mewakili Aceh Besar dan Aceh dalam berbagai kejuaraan. Perguruan Kuntau Aceh Besar berlatih pada hari senin sampai sabtu dari jam 16:00-18:00 WIB yang dilatih oleh beberapa pelatih yaitu Yanto Susila, Ismail, Edy Darmawan, Munizal dan Ibu Ati.

Berdasarkan pengamatan dan observasi pada Perguruan Kuntau Aceh Besar saat latihan selama 15-30 Januari 2022, kemampuan teknik dasar pukulan dan tendangan atlet masih rendah, atlet melakukan pukulan dan tendangan dengan asal-asalan dan tanpa tenaga. Hal lain yang menjadi permasalahan yang penulis temukan bahwa pelatih selama ini jarang melakukan evaluasi pada periode-periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis (2014: 177) yang menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang evaluasi tingkat kemampuan tendangan dan pukulan pencak silat, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “*Evaluasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pencak Silat pada Atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar pukulan dan tendangan atlet pencak silat masih rendah.
2. Belum ada evaluasi kemampuan teknik dasar pencak silat untuk mengetahui hasil latihan teknik atlet.
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar pencak silat pada atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: evaluasi tingkat kemampuan teknik dasar pencak silat pada atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar pencak silat pada atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pencak silat pada atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar”.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan teknik dasar pencak silat.

3. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih Perguruan Kuntau Aceh Besar.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan teknik dasar pencak silat pada atlet Perguruan Kuntau Aceh Besar.

2. Bagi Pelatih

Dapat menjadi pertimbangan dalam penggunaan metode kepelatihan, serta menjadi bahan evaluasi selama melatih.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi beladiri pencak silat.

1.7 Definisi Operasional

Dilihat dari segi pembahasan akan dikaji, perlu kiranya diperjelas makna istilah yang kita maksudkan disini, hal yang dimaksudkan agar tidak terjadi kesalahan penafsiran, antara lain:

1. Evaluasi

Evaluasi adalah riset yang dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi yang bermanfaat mengenai objek evaluasi, menilainya dengan membandingkannya dengan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi (Wirawan, 2012: 7).

2. Pencak Silat

Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan

integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sucipto, 2001: 27).

3. Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik dasar pencak silat adalah suatu keterampilan gerakan yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat. Pengukuran teknik dasar pencak silat pada penelitian ini terdiri dari tes tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit dan pukulan lurus.