

**ANALISIS GERAK TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT PADA PENCAK
SILAT SISWA PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) DI KOTA
KUPANG RANTING UNDANA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*

LISTRA ONIAS MISSA

NIM. 20320065

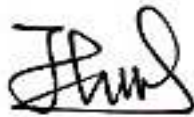
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

- HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Listra Onias Missa**, NIM. 20320065, dengan judul: “**Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 12 bulan Oktober, tahun 2024.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NUPTK. 6460754655130082

Pembimbing II



Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or
NUPTK. 2142743644130120

MENGESAHKAN

Setia Hati Program Studi PJKR

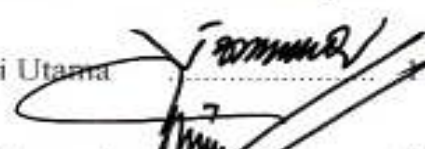
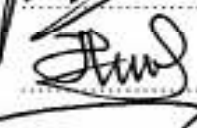
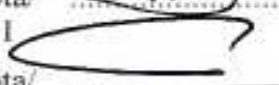



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Listra Onias Missa**, NIM. 20320065, dengan judul: **“Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 12, bulan Oktober, tahun 2024, dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 17, bulan Oktober, tahun 2024.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Robert Tetikay, M.Pd.	Penguji Utama		11-12-2024
M. Rambu P. Wasak, S. Pd., M.Pd.	Penguji Anggota		16-12-2024
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I		11-12-2024
Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II		11-12-2024

MENGESAHKAN



Dra. Anggreni D. N. Rudipara M. Si., Ph.D.
NUPK. 4534744645130100

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S. Pd. M.Or.
NUPK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Listra Onias Missa
NIM : 20320065
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 17 Oktober 2024
Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a red and white 1000 Rupiah meter stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and '1000'. The signature is fluid and extends across the stamp.

Listra Onias Missa
NIM. 20320065

MOTTO

**“JANGAN PERNAH RAGU DENGAN APA YANG KAMU
DOAKAN”**

(MARKUS. 11: 24)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. De
ngan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya di bangku perkuliahan dengan baik.
2. Bapak Roni Missa dan Mama Veronika Bansole yang selalu mencintai dan menyayangi serta mengajar dan mendidik penulis menjadi anak yang takut akan Tuhan dan mengikuti nasehat dan perintah orang tua hingga bisa meraih cita-cita.
3. Saudara-saudariku tercinta (Kakak Eka Missa, Kakak Esti Baifeto, Kakak Maya Baifeto, Adik Yofrania Baifeto, Adik Indi Missa, Ponakan Kevin Go), serta Keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi serta mendoakan keberhasilan peneliti.
4. Teman-teman terkasih (Kusten Polly, Nelson Tanesab, Efraim Betty, Yohanes Tefa, Gustaf Nati, Stifen Manu, Dedan Finit), yang memberikan ide dan dukungan untuk penyusunan skripsi ini. Semoga amal baik mereka dapat dibalas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sebagai tempat berinteraksi dari penulis, untuk mendapatkan banyaknya ilmu sehingga dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan meraih gelar sarjana pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana”** dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral dan moril. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih.

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N, Rupidara M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UKAW Kupang yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
4. Dr. James Klemen Lika, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penulisan proposal ini.
5. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penulisan proposal ini.
6. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd., Selaku Penasihat Akademik yang selama ini selalu memberikan motivasi dan nasehat yang luar biasa sehingga saya bisa sampai pada tahap ini.

7. Bapak/Ibu Dosen Staf Pengajar pada Program Studi PJKR yang telah memberikan ilmu kepada peneliti.
8. Ketua ranting Kris Ninu dan seluruh Pelatih serta siswa-siswa PSHT ranting Undana yang sudah memberikan kesempatan dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, 17 Oktober 2024

Peneliti,

Listra Onias Missa

NIM.20320065

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
BIODATA PENULIS.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.....	Lat
ar Belakang Masalah.....	1
B.....	Ide
ntifikasi Masalah.....	4
C.....	Ba
tasan Masalah.....	4
D.....	Ru
musan Masalah.....	5
E.....	Tuj
uan Penelitian.....	5
F.....	Ma
mfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI.....	6

A.....	Ol
olahraga Pencak Silat	6
B.....	Te
knik Dasar Pencak Silat	11
C.....	Te
ndangan Sabit.....	21
1. Pengertian Olahraga Pencak Silat	21
2. Teknik Dasar Tendangan Sabit.....	23
D. Analisis Gerak Tendangan Sabit	28
E. Tujuan Tendangan Sabit	32
1. Pengertian Tendangan Sabit.....	32
F. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN.....	36
A.....	Pe
ndekatan dan Jenis Penelitian	36
B.....	De
sain Penelitian	37
C.....	Va
riabel, Defenisi konseptual, Operasionalisasi dan Indicator	38
D.....	Te
mpat dan Waktu Penelitian.....	38
E.	Po
pulasi,sampel dan Teknik Sampeling.....	39
F.....	Ins
trumen Penelitian	41
G.....	Te
nik Analisis data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Diomografi Imformasi Penelitian	49

B. Hasil Penelitian.....	50
BAB V. PENUTUP.....	60
A.....	Si
mpulan.....	60
B.....	Sar
an.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Variabel, defenisi konseptual, operasionalisasi dan indicator	38
Tabel 2.2 Waktu penelian	38
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Analisis Gerak Tendangan Sabit	43
Tabel 3.4 Norma Penilaian Analisis Tendangan Sabit.....	46
Tabel 3.5 Pedoman Penilaian Analisis Tendangan Sabit.....	46
Tabel 3.6 Sumber Data Diamografi Imformasi Penelitian.....	49
Tabel 3.7 Data Tes Kemampuan	51
Tabel 3.8 Diagram Tes Analisis Tendangan Sabit Siswa Undana.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Tegak Dan Sikap Hormat.....	12
Gambar 2 Sikap Kuda Kuda	13
Gambar 3. Sikap Pasang	14
Gambar 4. Belaaan	15
Gambar 5. Hindaran Pencak Silat	16
Gambar 6. Pukulan.....	17
Gambar 7.Tendangan Pencak Silat	20
Gambar 8. Jatuhan Atau Bantingan	20
Gambar 9. Gerakan Tampak samping Tendangan sabit	29
Gambar 10. Gerakan Tendangan Sabit Dengan Sasaran	29
Gambar 11. Kerangka Berpikir	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	66
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	67
Lampiran 3. Instrumen penelitian Analisis Tendangan Sabit	68
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	73
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	74

ABSTRAK

PELATIHAN PEREGANGAN PASIF AKTIF DALAM CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Listra Onias Missa^{1*}, Dr. James Klemen Lika², Agustinus Jacob Nafie³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
Email. Listramissa22@gmail.com

Latar belakang: Tendangan sabit merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan.

Tujuan penelitian di lakukan untuk mengetahui Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana. Salah satu teknik dasar dalam pencak silat adalah tendangan sabit. Tendangan sabit yaitu Teknik tendangan yang lintasannya dari luar ke dalam dan menggunakan alat penyasar punggung kaki.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode tes dan pengukuran dan sampel sebanyak 10 orang siswa PSHT ranting Undana. Teknik pengumpulan datanya yaitu dengan pengambilan video 2 sisi yaitu kiri, kanan, siswa PSHT setelah itu dianalisis serta kebenaran gerak dari penilaian video tersebut.

Hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan 10 sampel di antaranya Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis gerak teknik dasar tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati Terate (PSHT) di kota kupang ranting Undana menunjukkan bahwa pada tabel 3. Berdasarkan hasil peneitian keterampilan dasar tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati Terate (PSHT) di kota kupang ranting Undana berkatagori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 40%. Pada hasil pe nelitian total keseluruhan yang berkategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 50%, berkategori baik sebanyak cukup 1 orang dengan persentase 10%, kurang dan sangat kurang sebanyak 0 %.

Kata kunci: Pencak Silat, Tendangan, Sabit, Analisis.

ABSTRACT

ACTIVE PASSIVE STRETCHING TRAINING IN THE SPORT BRANCH OF PENCAK SILAT

Listra Onias Missa^{1*}, Dr. James Klemen Lika², Agustinus Jacob Nafie³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
Email. Listramissa22@gmail.com

Background: The sickle kick is one of the movement techniques in pencak silat sports that has high value and is one of the techniques that is often used in competitions.

The aim of the research was to determine the movement analysis of basic crescent kick techniques in Pencak Silat for the Faithful Heart of Terate (PSHT) Brotherhood students in Kupang City, Ranting Undana. One of the basic techniques in pencak silat is the sickle kick. The sickle kick is a kick technique that moves from the outside to the inside and uses a targeting device on the instep.

Research Method: This research used a qualitative descriptive research design, with test and measurement methods and a sample of 10 Undana branch PSHT 3students. The data collection technique is by taking two-sided videos, namely left, right, PSHT students, after which they are analyzed and the correctness of the movements from the video is assessed.

These results and discussion show that from a total of 10 samples, based on the results of research on the analysis of the basic techniques of crescent kicks among pencak silat students from the Terate Faithful Brotherhood (PSHT) in the city of Kupang, Undana twigs shows that in table 3. Based on the results of research on basic kick skills There were 5 students from the Pencak Silat Brotherhood Faithful Heart of Terate (PSHT) in the city of Kupang Undana Branch in the good category with a percentage of 40%. In the total research results, there were 4 people in the very good category with a percentage of 50%, 1 person in the good category with a percentage of 10%, poor and very poor with a percentage of 0%.

Keywords: Pencak Silat, Kick, Scythe, Analysis.

BIODATA PENULIS



A. Identitas.

1. Nama : Listra Onias Missa
2. Tempat/tanggal lahir : Nunususnu 15 Oktober 2000
3. Alamat : Jl. Sumba Tuak Sabu, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Agama : Kristen Protestan
5. Nomor *handpone* : +62 81246117186
6. Alamat email : listramissa22@gmail.com
7. Nama Ayah : Roni Risatayim Missa
8. Nama Ibu : Veronika Bansole.

A. Riwayat pendidikan.

1. : SD Gmit Matsio (2005-2011)
2. : SMP Te rbuka Kuanfatu (2011-2014)
3. : SMA Negeri Kualin (2015-2017)
4. : Universitas Kristen Artha Wacana (2020-2024)