

**SURVEI LATIHAN TENDANGAN (C) PADA ATLET PENCAK
SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)
RANTING MALAKA TENGAH KABUPATEN MALAKA**

SKRIPSI

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

**RUDIANTUS BERE TETI
20320005**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

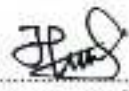
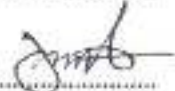
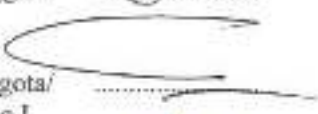
HALAMAN PERSTUJUAN

Skripsi penelitian atas nama Rudiantus Bere Teti, NIM 20320005, dengan
judul "Survei Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Rudiantus Bere Teti**, NIM. 20320005, dengan Judul "**Survei Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah, Kab Malaka**" telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada 16.....November.....2024..... dan dinyatakan "**LULUS**" pada 21....., November 2023.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Junes Klemen Lika , S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota	
Agustinus Jacob Nafie. S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun , S.Pd., M. Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D.A. Kupidara, M.Si., Ph.D.
NUPK. 7157746647230100

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 453474645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rudiantus Bere Teti
NIM : 20320005
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Survei Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat
Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka
Tengah Kab. Malaka

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, 4 November 2024

Yang menyatakan



Rudiantus Bere Teti

NIM. 20320005

MOTTO

**“PERCAYAKANLAH SEGALA
USAHAMU KEPADA TUHAN MAKA
RENCANAMU AKAN BERHASIL”**

AMSAL 16:3

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus karena berkat perlindungan dan cinta kasihnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Skripsi ini dengan sangat bangga kupersembakan kepada kedua orang tua saya, Ayah tercinta Yohanes Teti dan Ibu tercinta Rosalinda Abuk yang selama ini memberikan kasih saying, segala dukungan dan doa yang tiada henti, apa yang telah saya selama ini tidak mungkin mampu saya membalasnya hanya dengan skripsi sederhana ini, semoga ini menjadi langakah awal untuk membuat Ayah dan Ibu bahagia.
3. Saudara dan saudari kk Tori kk Natalia, kk Mersi, Adik Minggas, adik Febi, dan semua keluarga besar Uma Taek Beik yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
4. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **Survei Latihan Tendangan (C) pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah, Kab Malaka** ini dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa material maupun berupa dorongan semangat, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
2. Ibu Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Bapak Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Pd, selaku dosen ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi .
4. Bapak Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Dr. Anderias Johanes F. Lumba. S.Pd., M.Pd, selaku Dosen penasihat akademik
7. Seluruh dosen matakuliah pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
8. Bapak dan mama serta seluruh keluarga besar yang selalu senantiasa mendoakan penulis dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

9. Teman-teman PJKR FKIP UKAW dan Atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate teristimewa angkatan 20 yang selalu mendukung penulis. Penulis menyadari ini bahwa masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sehingga ada perbaikan nantinya menuju arah yang lebih baik lagi.
10. Terima kasih kepada ketua ranting Malaka Tengah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
11. Terakhir kepada pelatih Aprianus Suri Bere, S.E, dan juga kepada atlet yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.

Kupang.....September 2024

Penulis

Rudiantus Bere Teti

NIM. 20320005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BIODATA PENULIS	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A.	Lat
ar Belakang	1
B.	Ide
ntifikasi Masalah	4
C.	Bat
asan Masalah	4
D.	Ru
musan Masalah.....	5
E.	Tuj
uan dan kegunaan.....	5
F.....	Ma
nfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A.	Pen
gertian Olahraga Pencak Silat	6

B.	Tek
nik Tendangan (C)	12
C.	Lati
han Kekuatan Fisik	15
D.	Lati
han Koordinasi	17
E.	Pol
a Pernapasan	17
F.	Keg
unaan /Manfaat Sistem Latihan.....	19
G.	Ker
angka Berpikir.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Pen
dekatan dan Jenis Penelitian.....	22
B.	Var
iabel,Devenisi Konsep,oprasional dan indikator.....	23
C.	Te
mpat dan Waktu Penelitian	24
D.	Sub
jek Penelitian.....	24
E.	Per
an Peneliti,Informan dan Teknik Penentuan Informan	24
F.	Tek
nik Pengumpulan Data	25
G.	Tek
nik Analisis Data	26
H.	Pen
gujian Keabsahan Data.....	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	D
demografi Informan Penelitian	28
B.	H
hasil Penelitian	29
1.	H
hasil Observasi	29
2.	T
tahap Persiapan	29
3.	T
tahap Pelaksanaan	30
4.	T
tahap Penutup	32
5.	H
hasil Wawancara	33
C.	P
pembahasan	42
BAB V PENUTUP	
A.	Si
simpulan	44
B.	S
saran	44
Daftar Pustaka	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	21
Tabel 3.1 Variabel,Definisi konsep,oprasionalisasi,dan indicator	23
Tabel 3.2 Instrumen Waktu dan Penelitian	24
Table 4.1 Sumber data demografi informan	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Dasar dan Sikap Hormat	8
Gambar 2.2 Sikap Kuda-Kuda Pencak Silat	9
Gamar 2.3 Teknik Serangan.....	9
Gambar 2.4 Teknik Tendangan C	15
Gambar 4.1 pelaksana dan peregangan otot.....	30
Gambar 4.2 sikap awal.....	30
Gambar 4.3 sikap pelaksana tendangan C.....	31
Gambar 4.4 sikap pelaksana gerakan tendangan C.....	31
Gambar 4.5 sikap pelaksana.....	32
Gambar 4.6 evaluasi bersama atlet.....	33
Gambar 4.7 pendinginan	33
Gambar 4.8 wawancara bersama pelatih atlet.....	36
Gambar 4.9 wawancara bersama atlet 1	38
Gambar 4.10 wawancara bersama atlet 2.....	39
Gambar 4.11 wawancara bersama atlet 3.....	40
Gambar 4.12 wawancara bersama atlet 4.....	41

ABSTRAK

SURVEI LATIHAN TENDANGAN (C) PADA ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) RANTING MALAKA TENGAH,KAB MALAKA

Rudiantus bere teti¹, Agustinus Jacob nafie², Alventur baun³
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Rudyteti32@mail.com

Latar belakang: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembangunan olahraga merupakan salah satu bagian dari pembangunan, Nasional yang membutuhkan manusia yang berkarater tingkah laku yang mendukung pembangunan generasi mudah.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pelatih atlet pencak silat (PSHT). Dalam belajar latihan tendangan C, Atlet pencak silat (PSHT).

Metode penelitian: Menggunakan deskriptif kualitatif pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah 25 orang dan pelatih pencak silat.

Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses belajar Survei Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah Kabupaten Malaka melibatkan beberapa tahapan, yaitu: (1) Tahap persiapan, meliputi pemanasan dan penjelasan materi; (2) Tahap pelaksanaan, meliputi latih Tendangan C dengan bimbingan Pelatih Atlet Pencak Silat ; dan (3) Tahap penutup, meliputi evalusai dan pendinginan. Pelatih Atlet Pencak Silat menggunakan berbagai metode belajar, seperti demonstrasi dan pemberian umpan balik. Atlet menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti belajar. Namun, masih terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran, seperti Atlet takut-takut dalam melakukan teknik gerakan Latihan Tendangan C .

Simpulan: Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam proses belajar Tendangan C. sudah terstruktur sesuai tahapan demi tahapan.

Kata kunci: Latihan tendangan C.

ABSTRACT

KICK TRAINING SURVEY (C) FOR PENCAK SILAT ATHLETES FROM THE FAITHFUL HEART TERATE BROTHERHOOD (PSHT) CENTRAL MALACCA BRANCH, MALACCA REGENCY

Rudiantus Bere Teti¹, Agustinus Jacob Nafie², Alventur Baun³
Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. Rudyteti32.@mail.com

Background: Physical education, sports and health is a development process. Sports is one part of national development which requires people with behavioral characteristics that support the development of an easy generation.

Research Objective: To find out the coaches of pencak silat athletes (PSHT). In learning C kick exercises, Pencak Silat athletes (PSHT).

Research method: Using descriptive qualitative data collection by means of observation, interviews and documentation. The research subjects were 25 people and pencak silat trainers.

Results and Discussion: The results of the research show that the learning process of the Kick Training Survey (C) for Pencak Silat Athletes from the Setia Hati Terate Brotherhood

(PSHT) Central Malacca Branch, Malacca Regency involves several stages, namely: (1) Preparation stage, including warm-up and explanation of the material; (2) Implementation stage, including C Kick training with the guidance of a Pencak Silat Athlete Trainer; and (3) Closing stage, including evaluation and cooling. Pencak Silat Athlete Trainers use various learning methods, such as demonstrations and providing feedback. Athletes show high enthusiasm and motivation in participating in learning. However, there are still several obstacles in the learning process, such as athletes being afraid to carry out the C Kick Exercise movement technique.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that the process of learning Kick C. has been structured according to stage by stage.

Keywords: C kick training.

BIODATA PENULIS



A.....Identitas

1. Nama : Rudiantus Bere Teti
2. Tempat/ tanggal lahir : Bolan 23 Oktober 1998
3. Alamat : Jl. Mone, RT. 022/ RW 08. 0, kel. Oesapa, Kec. Kelapa Lima Kota Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 81353314127
5. Alamat email : rudyteti32@gmail.com
6. Nama Ayah : Yohanes Teti
7. Nama Ibu : Rosalinda Abuk

B.....Riwayat

pendidikan

1.SDK
Bolan (2007-2013)
2.SMP
Negeri Fahiluka (2013-2016)
3.SMA
Negeri Bolan (2016-2019)
4.Universita
s Kristen Artha Wacana (2020-2024)