

**POLA LATIHAN TEKNIK TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT PERISAI DIRI RANTING WALIKOTA
KUPANG**

SKRIPSI

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



JULIUS JERIANUS GUMAR

NIM. 21320012

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Julius Jerianus Gumar**, NIM. 21320012 dengan judul: **Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Perisai Diri Ranting Walikota Kupang**, telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 7 Agustus tahun 2025

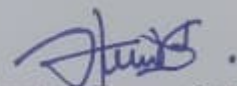
MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 2142743644130123



Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9163768669130213

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

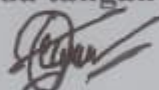
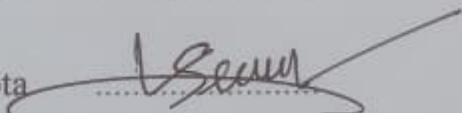
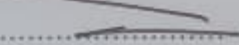
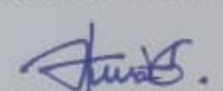


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Julius Jerianus Gumar**, NIM. 21320012, dengan judul: “**Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Perisai Diri Ranting Walikota Kupang**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 7 Agustus 2025 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 8 Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PJKR



Dra. Anggreini D.N. Rudipara, M.Si, Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

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

PERNYATAAN ORIENTASI KARYA

PERNYATAAN ORIENTASI KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Julius Jerianus Gumar
NIM	: 21320012
Semester	: Delapan (VIII)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi	: Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Perisai Diri Rranting Walikota Kupang

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, 8 Agustus 2025

Yang menyatakan



Julius Jerianus Gumar
NIM. 21320012

MOTTO

Sebab Aku Ini, Tuhan, Allahmu, Memegang Tangan Kananmu

Dan Berkata kepadamu:

“Janganlah Takut, Akulah Yang Menolongmu”

(Yesaya 41:13)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur dan terima kasih karya ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria atas segala rahmat dan berkat-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan lancar semua itu karna berkat Tuhan yang tiada henti.
2. Cinta pertama dan surgaku, Bapa dan Mamaku. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, doa dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini.
3. Terima kasih kepada kakak dan adik tersayang, yang selalu memberikan dukungan baik materil maupun moril kepada peneliti selama perkuliahan hingga pada penulisan skripsi ini.
4. Terima kasih kepada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sebagai almamater yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk menimba ilmu dan berkembang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Karunia berkat, tuntunan dan kekuatan dari pada-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Pola latihan teknik tendangan sabit pencak silat Perisai Diri ranting Walikota Kupang”.

Skripsi ini terlaksana dengan baik pula bukan karna kemampuan penulis sendiri melainkan adanya bantuan dari berbagai pihak yang bersangkutan. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan limpah terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Ir. Godlief Frederik Neonufa selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menempuh studi S1 di Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
2. Ibu Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Bapak Agustinus Jacob Nafie, S.P.d, M.Or. selaku Pembimbing I yang telah tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam penulisan Skripsi ini.
5. Bapak Alventur Baun, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang dengan tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam menuliskan Skripsi ini.
6. Bapak Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or selaku Dosen Penasihat akademik yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan, serta masukan yang berarti dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Terima kasih kepada bapak/ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang selama ini sudah memberikan ilmu sejak awal hingga akhir perkuliahan.

8. Bapak Yohanes L.L. Weran, S.Ars selaku pelatih Perisai Diri ranting walikota kupang bersama seluruh Atlet yang telah sudi menerima peneliti untuk melakukan penelitian di Ranting tersebut.
9. Semua teman-teman angkatan yang bersama-sama saling mendukung dan saling memotivasi sejak awal perkuliahan hingga pada penulisan Skripsi ini.
10. Terima kasih yang tulus kepada keluarga saya, terutama Ayah (Guilherme Martins) dan Ibu (Theresia L. Mau) yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa yang tak henti-hentinya selama saya menyelesaikan studi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat diharapkan agar dapat memperbaiki Skripsi ini. Dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Kupang, 20 Juni 2025

Penulis,



Julius Jerianus Gumar
NIM. 21320012

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORIENTASI KARYA	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Latihan	8
B. Prinsip-prinsip Latihan	12
C. Tujuan Latihan	13
D. Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit.....	14
E. Tendangan Sabit	18
F. Kerangka berpikir	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	23
B. Metode Penelitian	24

C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi dan Indikator.....	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
E. Peran Penelitian dan Informasi Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analilis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Demografi Informan Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian....	35
C. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 variabel.....	25
Tabel 4.1 Demografi responden penelitian	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 splid squad jump	16
Gambar 2.2 box jump.....	17
Gambar 2.3 langkah-langkah tendangan sabit	21
Gambar 4.1 Wawancara Pelatih PD Ranting Walikota Kupang.....	38
Gambar 4.2 Wawancara Atlet PD Ranting Walikota Kupang.....	38
Gambar 4.3 Wawancara Atlet PD Ranting Walikota Kupang.....	39
Gambar 4.4 Wawancara Atlet PD Ranting Walikota Kupang.....	40
Gambar 4.5 Wawancara Atlet PD Ranting Walikota Kupang.....	41
Gambar 4.6 Wawancara Atlet PD Ranting Walikota Kupang.....	41
Gambar 4.7 Pelaksanaan Splid Squad Jump Atlet.....	55
Gambar 4.8 Pelaksanaan box jump atlet.....	57
Gambar 4.9 Tendangan sabit dengan media karet	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	56
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	57
Lampiran 3. Jadwal Latihan	58
Lampiran 4. Daftar Prestasi Ranting Walikota Kupang	59
Lampiran 5. Pelaksanaan Splid Squad Jump Atlet	55
Lampiran 6. Pelaksanaan Box Jump Atlet	56
Lampiran 7. Tendangan Sabit dengan Karet.....	58

ABSTRAK

Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Perisai Diri Ranting Walikota Kupang

Julius Jerianus Gumar¹, Agustinus Jacob Nafie, S.P.d, M.Or², Alventur Baun, S.Pd., M.Pd³, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email, jerigumar03@gmail.com

Latar belakang : Dalam olahraga pencak silat terdapat pola latihan tendangan sabit. Hal ini penting dalam latihan agar latihan terfokus dan tidak memakan waktu dikarenakan pola latihan yang efektif dan sistematis. Masalah yang sering ada terutama di ranting Walikota Kupang yakni belum diketahuinya pola latihan teknik tendangan sabit yang sistematis sehingga memakan banyak waktu dengan perubahan yang kurang signifikan.

Tujuan penelitian : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat perisai diri Walikota kupang.

Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif, pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, serta analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian dan pembahasan : Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa tidak ada penggunaan pola latihan pliometrik split squad jump, box jump dan latihan tendangan sabit menggunakan media karet dikarenakan belum diketahuinya pola latihan. Setelah dilakukan penerapan Pola latihan teknik tendangan sabit agar latihan terfokus karna latihan ini dapat mempengaruhi kekuatan dan kecepatan tendangan sabit, serta waktu latihan yang efektif cepat sehingga para atlet lebih dapat menyiapkan diri untuk menghadapi turnamen yang akan datang.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa ranting Walikota Kupang membutuhkan pola latihan teknik tendangan sabit yang sistematis dan efektif agar atlet bisa lebih cepat berkembang dan meningkatkan kualitas tendangan sabit dalam waktu yang lebih efisien

Kata kunci : *Pola latihan teknik, tendangan sabit, Atlet, pencak silat.*

ABSTRAC

Pencak Silat Crescent Kick Technique Training Pattern, Self-shield, Kupang Mayor Branch

Julius Jerianus Gumar¹, Agustinus Jacob Nafie, S.P.d, M.Or², Alventur Baun, S.Pd., M.Pd³, Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
email, jerigumar03@gmail.com

Background: In pencak silat, there is a crescent kick training pattern. This pattern is crucial for focused training and reduces wasted time thanks to an effective and systematic training pattern. A common problem, especially in the Kupang Mayor's pencak silat branch, is the lack of a systematic crescent kick training pattern, resulting in excessive time wastage without significant improvement.

Research Objective: This study aims to determine the training pattern for the crescent kick technique used in the Kupang Mayor's self-protection Pencak Silat.

Research Method: The research method used in this study is qualitative with descriptive qualitative research type, data collection through observation, interviews and documentation, and data analysis used is data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions.

Research Results and Discussion: The results of this study found that there was no use of plyometric training patterns for split squad jumps, box jumps, and sickle kicks using rubber media due to the lack of understanding of the training patterns. After the application of the sickle kick technique training pattern, the training was focused because this training can affect the power and speed of the sickle kick, as well as effective training time quickly so that athletes can better prepare themselves for the upcoming tournament.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that the Kupang Mayor's branch requires a systematic and effective crescent kick training pattern so that athletes can develop more quickly and improve the quality of their crescent kicks in a more efficient time.

Keywords: *Technical training pattern, crescent kick, athletes, martial arts.*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

Nama : Julius Jerianus Gumar
Tempat/ Tanggal Lahir : Haliwen, 26 Juli 2003
Alamat : Jl. Marsda Adi Sucipto 4, RT. 005 /RW. 003
Desa Kabuna Kec. Kakuluk Mesak Nusa Tenggara Timur.
Alamat Email : jerigumar03@gmail.com
Nama Ayah : Guilherme Martins
Nama Ibu : Theresia Liu Mau

B. Riwayat Pendidikan

1. SDK Wehor (2010-2016)
2. SMPN Haliwen (2016-2018)
3. SMAN 1 Atambua (2018-2021)
4. PJKR UKAW Kupang (2021-2025)