

**MENINGKATKAN POLA LATIHAN TEKNIK TENDANGAN T
PENCAK SILAT SISWA PSHT RANTING RAIHAT**

SKRIPSI

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



Oleh:

FERDIANUS SENDRO MAU

NIM. 21320019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Ferdianus Sendro Mau**, NIM. 21320019 dengan judul: **Meningkatkan Pola Latihan Teknik Tendangan T Pencak Silat Siswa Psht Ranting Raihat**, telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 10 bulan febuari tahun 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



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



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

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

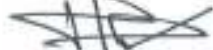


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Ferdianus Sendro Mau**, Nim **21320113** Dengan Judul "**Meningkatkan Pola Latihan Teknik Tendangan T Pencak Silat Siswa Psht Ranting Raihat**" pada tanggal 10 bulan febuari tahun 2026 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 10 bulan febuari tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Anderias J.F.Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Yahya Jecson Palinata, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota	
Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dr. Angshin D. N. Bhattacharya, M.Sc., Ph.D
NUPK, 1-776647230103

Ketua Program Studi PJKR

Deborah

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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferdianus Sendro Mau
NIM : 21320019
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Pola Latihan Teknik Tendangan T
Pencak Silat Siswa PSHT Ranting Raihat

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, 2026
Yang menyatakan



Ferdianus Sendro Mau
NIM. 21320019

Motto

Setiap Tujuan Pasti Ada Badainya
Bertahanlah Tuhan Pasti Bantu.

Filipi 4 : 6

Nikmatilah Jalan Hidupmu Meskipun
Itu Susah Karena Tidak Semua Orang
Mampu Bertahan Seperti Dirimu

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang yang sangat kucintai kepada Bapak Klemes Muti, Bapak Markus Mau dan Mama Agustina Buar, Mama Maria Abuk yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil, yang selalu memanjatkan doa dan cinta kasih untuk putramu ini yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas persembahan ini. Semoga ini menjadi langkah awal putramu ini untuk Ayah dan Ibu bahagia. Mungkin tak dapat kuberucap namun hati ini selalu bicara bahwa aku sangat menyayangi kalian berdua.
3. Sanak saudara saya, yang selalu mendoakan saya dan memotivasi saya dalam segala hal.
4. Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai bagian dari kajian tentang pola latihan teknik tendangan T pencak silat siswa PSHT ranting Raihat.

Penulis menyadari bahwa tanpa pertolongan Tuhan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana dengan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang.
2. Dra 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. Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini.
5. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing II yang telah tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini.
6. Yahya Jecson Palinata, S.Pd.,M.Or selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing saya dalam bidang Akademik.

7. Teman – teman seperjuangan PJKR Angkatan 2021, semua yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebut di sini atas bantuan, motivasi dan perhatiannya selama penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa pasti tak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis akan menerima segala saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan karya sederhana ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga Skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 29 januari 2026
Peneliti,

Ferdianus Sendro Mau
NIM.21320019

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Tendangan T Pencak Silat PSHT	7
B. Pola Latihan Tendangan T	11
C. Kesalahan Teknik Tendangan T	16
D. Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	21
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi Dan Indikator	21
D. Supjek Penelitian	22
E. Desain Penelitian	23
F. Prosedur Penelitian	23
G. Intrumen Penelitian	24
H. Teknik Pengumpulan Data	24
I. Teknik Analisis Data	24
J. Indikator Keberhasilan	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .

A. Deskripsi Umum Penelitian	26
B. Aspek Penilaian Tendangan T	26
C. Hasil Penelitian Pra-Siklus	28
D. Hasil Penelitian Siklus I	29
E. Hasil Penelitian Siklus II	30
F. Perbandingan Hasil Siklus I Dan Siklus II	31
G. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA	37
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel Defenisi Konsep.....	21
Tabel 4.1 Hasil Tes Pra-Siklus	29
Tabel 4.2 Hasil Tes Siklus 1	30
Table 4.3 Hasil Tes Siklus 2.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka Berpikir	19
Gambar 1 Foto Bersama Siswa Psht	43
Gambar 2 Foto Bersama Ketua Ranting Psht	43
Gambar 3 Sikap Awal Tendangan T	44
Gambar 4 Sikap Pelaksanaan	45
Gambar 5 Sikap Akhir Tendangan T	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	39
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian	40
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	41
Lampiran 4 Gambar	42

ABSTRAK

Meningkatkan Pola Latihan Teknik Tendangan T Pencak Silat Siswa PSHT Ranting Raihat

Ferdianus Sendro Mau¹, Alventur Baun², Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email : Sendromau19@gmail.com

Latarbelakang : Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang memiliki nilai fisik, mental, dan spiritual. Salah satu teknik dasar yang penting dalam pencak silat adalah tendangan T, karena memiliki daya dorong yang kuat dan efektif dalam menjaga jarak dengan lawan. Namun, berdasarkan pengamatan awal pada siswa PSHT Ranting Raihat, masih ditemukan rendahnya penguasaan teknik tendangan T, yang ditandai dengan kesalahan pada sikap awal, pelaksanaan, keseimbangan, dan sikap akhir.

Tujuan penelitian : Adalah untuk meningkatkan keterampilan tendangan T pencak silat siswa PSHT Ranting Raihat melalui penerapan pola latihan tendangan T yang sistematis dan berkelanjutan.

Metode Penelitian : Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kepelatihan (PTKep). Subjek penelitian berjumlah 8 siswa PSHT Ranting Raihat. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan rubrik penilaian teknik tendangan T yang meliputi aspek sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.

Hasil penelitian : menunjukkan bahwa pada siklus I rata-rata keterampilan tendangan T siswa mencapai 46,66% dengan kategori belum tuntas. Setelah dilakukan perbaikan pola latihan pada siklus II, rata-rata keterampilan siswa meningkat menjadi 82,67% dengan kategori baik. Persentase peningkatan keterampilan tendangan T dari siklus I ke siklus II sebesar 77,14%. Peningkatan ini terjadi karena penerapan pola latihan yang lebih variatif, bertahap, dan menekankan pada keseimbangan serta ketepatan teknik.

Simpulan : penelitian ini adalah bahwa penerapan pola latihan sirkuit tendangan T secara sistematis dan berkesinambungan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan tendangan T siswa PSHT Ranting Raihat

Kata kunci: pencak silat, tendangan T, pola latihan, penelitian tindakan kepelatihan, PSHT.

ABSTRACT

Improving the Training Pattern of T-Kick Technique in Pencak Silat for PSHT Raihat Branch Students

Ferdianus Sendro Mau¹, Alventur Baun², Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or³

^{1, 2, 3} Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email: Sendromau19@gmail.com

Background : Pencak silat is a cultural heritage of Indonesia that embodies physical, mental, and spiritual values. One of the essential basic techniques in pencak silat is the T-kick, as it has strong pushing power and is effective for maintaining distance from an opponent. However, based on preliminary observations of students at PSHT Raihat Branch, it was found that the mastery of the T-kick technique was still low. This condition was indicated by errors in the initial stance, execution, balance, and final stance.

Research Objective : This study aimed to improve the T-kick skills of pencak silat students at PSHT Raihat Branch through the implementation of a systematic and continuous T-kick training pattern.

Research Method: This research employed a quantitative approach using Coaching Action Research (CAR). The research subjects consisted of 8 students of PSHT Raihat Branch. The study was conducted in two cycles, each consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. Data were collected through observation, skill tests, and documentation. The research instruments included observation sheets and a T-kick technique assessment rubric covering the initial stance, execution, and final stance aspects.

Research Results: The results showed that in Cycle I, the average T-kick skill achievement of students was 46.66%, categorized as not yet complete. After improvements in the training pattern were implemented in Cycle II, the average student skill increased to 82.67%, categorized as good. The percentage improvement in T-kick skills from Cycle I to Cycle II was 77.14%. This improvement occurred due to the application of more varied, progressive training patterns that emphasized balance and technical accuracy.

Conclusion: It can be concluded that the systematic and continuous implementation of a T-kick circuit training pattern is effective in improving the T-kick skills of students at PSHT Raihat Branch.

Keywords: pencak silat, T-kick, training pattern, coaching action research, PSHT.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Ferdianus Sendro Mau
2. Tempat/ tanggal lahir : Turiskain, 21 April 2002
3. Alamat : Jl. Sabuk Merah, RT.001/RW.001
Desa Maumutin, Kecamatan Raihat
Nusa Tenggara Timur
4. Nomor *handpone* : 082146910092
5. Alamat email : Sendromau19@gmail.com
6. Nama Ibu : Markus Mau
7. Nama Ayah : Maria Abuk

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Turiskain (2006-2013)
2. SMP Negeri 2 Tasifeto Timur (2013-2016)
3. SMA Negeri 2 Atambua (2016-2019)
4. Universitas Kristen Artha Wacana (2021-2026)