

**PEMBELAJARAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
PADA MAHASISWA PJKR UKAW**

S K R I P S I

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



**ASTINA LETEK GELU
NIM. 22320150**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Astina Letek Gelu**, NIM. 22320150, dengan judul:
**"Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR
UKAW"** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 bulan Juli tahun
2026

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



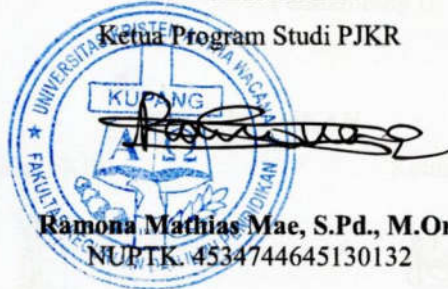
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132



Alventur Baun S.Pd., M.Pd.
NUPTK.9167768669130213

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Astina Letek Gelu**, NIM. 22320150, dengan judul: **“Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR UKAW”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal... bulan 27 tahun Juli Tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 30 bulan Juli Tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis AlFO	Penguji Utama	
Pnatmo Welhelmina Masi S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



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

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.45347446451301328802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astina Letek Gelu
NIM : 22320150
Semester : Delapan (IIIV)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pembelajaran Tendangan Depan Pada Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR UKAW Kelas A Semester IV

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, 16 Juli 2026

Yang menyatakan



Astina Letek Gelu
NIM. 22320150

MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
- 2 Orang tua tercinta Bapak Yoseph Suban Doni, dan Ibu Monika Kewa Ola yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa kepada saya.
- 3 Kakak Diana Barek Sugi, Stevanus Menua Suban, Hermina Tere Suban, dan semua keluarga besar Lamawitak dan Lamagelong, yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
- 4 Terakhir kepada Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR UKAW ”** tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini bukan hanya semata-mata kemampuan penulis sendiri, melainkan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berusaha meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Untuk itu penulis hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terima kasih juga kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Bapak Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sekaligus pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Alventur Baun S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Julian Jeminel Leko S.Pd., M.Fis., selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan memperlancar segala sesuatu yang berkaitan dengan penulisan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama penulis mengikuti perkuliahan.

7. Mahasiswa PJKR semester IV kelas Ayang sudah bersedia menjadi objek.
8. Keluarga tercinta Bapak Yoseph Suban Doni, Mama Monika Kewa Ola, Kakak Diana Barek Sugi, Abang Stevanus Menua Suban, kakak Hermina Tere Suban, Adik Aries Masan Teba, Om Mansyur serta semua anggota keluarga yang telah mencurahkan kasih sayangnya yang tulus serta memberikan dorongan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
9. Leting 019 dan Saudara-saudara PSHT yang memberikan masukan dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
10. Kaka cha yang telah membantu memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi.
11. Teman-teman Reny, Aldo, Nando, Risda, Alus, Gerson, Fendi, Arki, Gopa yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat saya Venty Witak, Ubre Lamawato, yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2022 yang selalu mendukung penulis saat kuliah dan masa-masa penulisan skripsi ini.

Penulis mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Akhirnya tidak lupa peneliti sertakan harapan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Kupang, 2026

Peneliti,

Astina Letek Gelu

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
ASTINA LETEK GELU	i
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
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xiv
BIODATA PENULIS.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Pembelajaran	6
B. Pencak Silat	7
C. Fungsi Pencak Silat sebagai Seni, Olahraga, dan Pendidikan.....	9
D. Kerangka Berpikir.....	14

BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	15
B. Desain Penelitian.....	15
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	16
D. Tempat dan Waktu Penelitian	17
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan	17
F. Teknik Pengumpulan Data.....	18
G. Teknik Analisis Data	19
H. Pengujian Keabsahan Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Demografi Informan Penelitian.....	24
B. Hasil Penelitian.....	26
BAB V PENUTUP	38
A. Simpulan	38
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	16
Tabel 3.2. Waktu penelitian	17
Tabel 4.1. Demografi informan Penelitian	25
Tabel 4. 2. Keterampilan Tendangan Depan	29
Tabel 4.3. Hasil Belajar Siswa	30

DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 2.1. Sikap awal	11
Gambar 2.2. Sikap pasang.....	12
Gambar 2.3. Angkat satu kaki.....	12
Gambar 2.4. Kaki di luruskan ke depan	12
Gambar 2.5. Kembali ke posisi awal	13
Gambar 2.7. Kerangka Berpikir	14
Gambar 4.1. Kegiatan awal.....	27
Gambar 4.2. Kegiatan inti	28
Gambar 4. 3. Kegiatan penutup	29
Gambar 4.4. Peneliti wawancara dengan pengajar pencak silat PJKR UKAW	33
Gambar 4.5. Peneliti wawancara dengan mahasiswa PJKR UKAW kelas A	35

DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	46
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	47
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	48
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	51