

**TINJUAN MODEL LATIHAN PUKULAN GARUDA BAGI
SISWA DI PERGURUAN PERISAI DIRI**

SKRIPSI

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



**ASWIN IRANTIANTO NGAJI
NIM. 19320105**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Aswin Irianto Ngaji**, NIM. 19320105, dengan judul: “**Tinjauan Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 bulan juli tahun 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK.6049763664137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

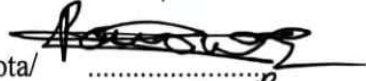


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Aswin Irianto Ngaji**, NIM. 19320105, dengan judul: “**Tinjauan Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27 bulan juli tahun 2026 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 30 bulan juli tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Utama	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Ramona. M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini B. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7457746647230103

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aswin Irianto Ngaji
NIM : 19320105
Semester : Empat Blas (XIV)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri

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, Juli 2026
Yang menyatakan



Aswin Irianto Ngaji
NIM. 19320105

MOTTO

**Jangan pernah menyerah sebelum mencoba, karena setiap langkah kecil
adalah bagian dari perjalanan menuju keberhasilan.**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis.
2. Saudara kandung yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses penyusunan skripsi
3. Keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Almamater tercinta yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, mengembangkan kemampuan, serta membentuk karakter selama menempuh pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa oleh karena kasih dan kemurahannya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri” Propoal ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar serjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Penulis menyadari bawah penyusun tulisan proposal ini melibatkan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dra. Anggreani N.D. Rupidara, M.Si, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana
2. Ramona. M. Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana sekaligus pembimbing I yang sudah mendukung dan membimbing selaku korektif dalam penyusunan skripsi ini.
3. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or. selaku Penasehat Akademik (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana.
5. Staf pengajar pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unuversitas Artha Wacana.
6. Kedua orang tua dan keluarga penulis, yang selalu memberikan dorongan motivasi dan dukungan yang tak terhingga sehingga menulis proposal ini dengan baik.
7. Teman-teman seperjuangan Progam Studi PJKR Angkatan 2019 yang sudah membantu dan mendukung penulis sehingga dapat menyelesaikan penulis perposal ini dengan baik.
8. Ketua unit pelatih dan siswa yang membantu dalam pengambilan data.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran berbagai pihak demi penyempurnaan usulan penelitian.

Kupang, Juli 2026

Penulis,

Aswin Irianto Ngaji
NIM. 19320105

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
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.....	xv
BIODATA PENULIS	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Hakikat Pencak Silat.....	5
B. Teknik Dasar Pukulan Garuda.....	8
C. Teknik Burung Garuda	13
D. Teknik Dasar Pencak Silat.....	15
E. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III. METODE PENELITIAN.....	18
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	18

1. Pendekatan	18
2. Jenis	18
B. Desain Penelitian	18
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	19
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
1. Tempat Penelitian	19
2. Waktu Penelitian.....	20
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	21
1. Peran peneliti	21
2. Informan penelitian.....	21
3. Teknik penentuan informan	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
G. Teknik Analisis Data.....	22
H. Pengujian Keabsahan Data	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Demografi Informan Penelitian	25
B. Hasil Penelitian.....	26
1. Observasi	26
2. Wawancara.....	27
C. Pembahasan.....	28
BAB V. PENUTUP	29
A. Simpulan	30
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Operasional dan Indikator	19
Tabel 3.1. Waktu Penelitian	20
Tabel 4.1. Demografi Informan Penelitian	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Garuda.....	11
Gambar 2.2 Pukulan Garuda depan	12
Gambar 2.3 Pukulan Garuda Samping.....	13
Gambar 2.4 Pukulan Tebas Garuda.	13
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	33
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	34
Lampiran 3. Instrumen penelitian	35
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	36
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	38
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	40

ABSTRAK

TINJUAN MODEL LATIHAN PUKULAN GARUDA BAGI SISWA DI PERGURUAN PENCAK SILAT PERISAI DIRI

Aswin Irianto Ngaji*, Ramona.M. Mae², Isak Riwu Rohi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email: aswiniriantongaji@gmail.com

Latar belakang: Pukulan Garuda dalam pencak silat perisai diri harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan hindaran. Oleh karena itu seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik-teknik dasar pencak silat saja tetapi juga power, serta memperhatikan jarak jangkauan seorang siswa selain itu masih banyak faktor lainnya yang mempengaruhi kecepatan pukulan garuda antara satu dengan yang lainnya seperti saling berkaitan.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau model latihan pukulan garuda yang diterapkan pada siswa di perguruan Pencak Silat Perisai Diri serta mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya dalam mendukung proses pembelajaran teknik dasar.

Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui observasi kegiatan latihan, wawancara dengan pelatih dan siswa, serta studi dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan pukulan Garuda yang diterapkan meliputi latihan teknik dasar secara bertahap, latihan berpasangan, latihan pengulangan (drill), serta simulasi aplikasi dalam situasi pertahanan diri. Model latihan tersebut mampu meningkatkan pemahaman teknik, koordinasi gerak, dan kepercayaan diri siswa. Namun, masih ditemukan beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan individu siswa, keterbatasan waktu latihan, dan kurangnya variasi metode pembelajaran pada beberapa sesi latihan.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan Garuda di Perguruan Pencak Silat Perisai Diri telah berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan variasi latihan yang lebih inovatif dan struktural untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil latihan siswa.

Kata kunci: *Pukulan Garuda, Model Latihan, Perisai Diri, Pencak Silat, Siswa.*

ABSTRACT

An Overview of the Garuda Punch Training Model for Students at the Perisai Diri Martial Arts School.

Aswin Irianto Ngaji*, Ramona.M. Mae², Isak Riwu Rohi³

1,2,3Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email: aswiniriantongaji@gmail.com

Background: The Garuda punch in Perisai Diri pencak silat must be done with force, along with the ability to reach the target so that the opponent finds it difficult to block or avoid it. Therefore, a pencak silat coach is basically required not only to provide training in basic pencak silat techniques but also in power, as well as to consider a student's reach. In addition, there are many other factors that influence the speed of the Garuda punch from one person to another, and they seem to be interrelated.

Research Objective: This study aims to examine the Garuda punch training model applied to students at the Perisai Diri Pencak Silat school and to identify its strengths and weaknesses in supporting the learning process of basic techniques.

Research Method: The research method used is descriptive research with a qualitative approach. Data were obtained through observation of training activities, interviews with coaches and students, and document studies.

Results and Discussion: The results of the study indicate that the Garuda punch training model implemented includes step-by-step basic technique training, paired training, repetition (drill) training, and simulations of its application in self-defense situations. This training model was able to improve students' understanding of techniques, motor coordination, and self-confidence. However, several obstacles were still encountered, such as differences in individual student abilities, limited training time, and a lack of variety in learning methods across training sessions.

Keywords: Garuda Punch, Training Model, Perisai Diri, Pencak Silat, Students.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Aswin Irianto Ngaji
2. Tempat/ tanggal lahir : Tomu, 17 Agustus 2000
3. Alamat : Liliba
4. Nomor *handpone* : 081353570493
5. Alamat email : aswiniriantongaji@gmail.com
6. Nama Ayah : Robertus Wua
7. Nama Ibu : Rosmida Meli

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Tomu, Palue (2012-2013)
2. SMP Negeri 1 Palue (2015-2016)
3. SMAK Pelayaran Yappen Rays Maumere (2018-2019)