

**DESAIN MODEL LATIHAN TANGKAPAN PADA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
DI SMPN 2 CANDUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**IKRAR RAMADHANI**

**NIM. 18086395**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Desain Model Latihan Tangkapan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Canduang**

Nama : Ikrar Ramadahni

BP/NIM : 2018/18086395

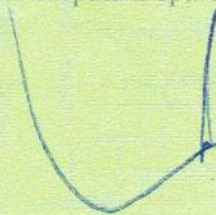
Departemen : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Mengetahui,  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui,  
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : Desain Model Latihan Tangkapan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Canduang

Nama : Ikrar Ramadhani

NIM : 18086395

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd

2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO

3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

Padang, November 2022

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Desain Model Latihan Tangkapan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Candung” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022  
Yang membuat pernyataan



Ikrar Ramadhani  
NIM. 18086395

## ABSTRAK

### **Ikrar Ramadhani. 2022. Desain Model Latihan Tangkapan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Candung**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya penguasaan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung dalam teknik tangkapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendesain model latihan tangkapan pencak silat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *research and development (R&D)*. Sasaran penelitian adalah peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Candung. Dalam proses *production* melibatkan 1 orang ahli pencak silat dan 2 orang praktisi pencak silat. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar validitas yang diujikan kepada ahli pencak silat dan praktisi pencak silat (*Expert Judgement Praktisi*). Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentatif.

Hasil penelitian ini adalah model latihan tangkapan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung, dapat menyimpulkan bahwa model latihan tangkapan dinyatakan valid untuk digunakan sebagai model latihan.

**Kata kunci: Desain Model Latihan. Teknik Tangkapan, Pencak Silat**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Desain Model Latihan Tangkapan Pada Eksrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Candung**”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan
2. Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
3. Drs. Suwirman, M.Pd, selaku pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Henri Neldi, M.Kes. AIFO, dan Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

5. Dr. Emral, M.Pd selaku penasehat akademik.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayahdan dan ibunda yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
8. Pelatih dan pemain SMPN 2 Candung yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, November 2022

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>C. Pembatasan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>A. Pengembangan Model Latihan</b> .....	<b>9</b>
1. Pengertian Pengembangan.....	9
2. Pengertian Model .....	11
<b>B. Pencak Silat</b> .....	<b>12</b>
1. pengertian Pencak Silat.....	12
2. Ciri-ciri Pencak Silat.....	15
3. Aspek Pencak Siat .....	15
4. Sikap Pencak Silat.....	17
5. Teknik Dasar Pencak Silat.....	18
<b>C. Penelitian yang Relevan</b> .....	<b>25</b>
<b>D. Kerangka Berpikir</b> .....	<b>26</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>28</b>
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	<b>28</b>
<b>B. Objek Penelitian</b> .....	<b>29</b>



<b>C. Prosedur Penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>D. Sumber Data</b> .....	<b>29</b>
<b>E. Intrumen Data</b> .....	<b>30</b>
<b>F. Teknik Analisis Data</b> .....	<b>31</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>33</b>
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	<b>33</b>
1. Design (desain).....	33
2. Development (Pengembangan).....	42
<b>B. Pembahasan</b> .....	<b>48</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian</b> .....	<b>50</b>
<b>BAB V</b> .....	<b>51</b>
<b>A. Kesimpulan</b> .....	<b>51</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>51</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>56</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.....	20
Gambar 2.2.....	21
Gambar 2.3.....	21
Gambar 2.4.....	22
Gambar 2.5.....	23
Gambar 2.6.....	24
Gambar 2.7.....	25
Gambar 3.8.....	26
Gambar 4.1.....	34
Gambar 4.2.....	36
Gambar 4.3.....	37
Gambar 4.4.....	39
Gambar 4.5.....	41
Gambar 4.6.....	43
Gambar 4.7.....	45
Gambar 4.8.....	47

## DAFTAR TABEL

Table 3.1.....	32
Table 4.1.....	43
Table 4.2.....	45
Table 4.3.....	46

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga menurut Sajato dalam (Trianto, 2009). Yaitu :

1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturan .
2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu.
3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani tertentu.
4. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi.

Terkait dengan poin ke empat yaitu olahraga mencapai prestasi, maka diperlukan pembinaan olahraga. Dalam pembinaan prestasi olahraga di Negara ini pemerintah berperan serta mendukung, dengan mengeluarkan UU RI No 3 Ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan

mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal harus didukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula.

Satu dari sekian banyak cabang olahraga prestasi tersebut adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri dari Indonesia yang sudah turun temurun. Sama dengan cabang olahraga prestasi lainnya, olahraga pencak silat juga membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta prestasi atlet dan calon atletnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal yang memuaskan. Pencak silat salah satu cabang olahraga yang sering mengharumkan nama Indonesia di area bertaraf internasional seperti *Sea Game*, *Asian Game*, Kejuaraan Dunia dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya. Hal ini menjadi dorongan positif terhadap olahraga pencak silat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat banyaknya perguruan pencak silat yang menjadikan olahraga pencak silat sebagai salah satu ekstrakurikuler sekolah. Salah satunya SMPN 2 Candung yang melaksanakan ekstrakurikuler pencak silat.

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah adalah salah satu cara dalam meningkatkan minat serta bakat serta prestasi siswa SMPN 2 Candung. Terlebih dahulu penulis memaparkan bahwa dalam proses pendidikan di sekolah dikenal dengan dua kegiatan yaitu “kurikuler” dan “ekstrakurikuler”, dalam kegiatan

kurikuler lebih menekankan pada pendidikan akademik yang di dalamnya terjadi proses belajar mengajar, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan non akademik yang dilakukan dalam rangka mengembangkan aspek tertentu dari apa yang dilihat dari pengembangan kurikulum tersebut. Pengertian Ekstrakurikuler dalam kamus besar Indonesia (KBBI) adalah salah satu kegiatan yang berada diluar program tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan kebebasan kepada siswa terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat peserta didik.

Undang-Undang dan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan pada pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik di luar jam pelajaran sekolah, lanjut pada pasal 2 disebutkan juga bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian peserta didik secara optimal, dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. (Ambarita J. P., 2018) menyebutkan terdapat 5 teknik dasar

dalam pencak silat yaitu: 1) Kuda-kuda, 2) hindaran, 3) elakan, 4) tangkisan, dan 5) tangkapan.

Masing-masing teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat agar dapat menampilkan performa yang bagus. Kuda-kuda yang bagus adalah kuda-kuda yang memiliki kondisi stabil dalam keadaan statis menjaga tetap kokoh. Adapun hindaran yang dimaksud adalah teknik untuk menghindar dari lawan agar tidak terkena serangan baik itu pukulan ataupun tendangan dari lawan. Hindaran ini dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menghindar ke arah sisi kanan atau kiri, mengangkat kaki ketika lawan memberikan tendangan atau dengan menghindar dengan cara menyilangkan kaki.

Teknik tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain seperti jatuhan. Teknik ini digunakan pada saat lawan berada sangat dekat sehingga tidak mungkin melakukan hindaran, elakan maupun tangkisan. Maka teknik yang paling tepat digunakan adalah teknik tangkapan. Teknik ini bisa dilakukan dengan tangan. Untuk itu atlet harus menguasai semua teknik dasar sebelum bertanding. Latihan yang rutin dan teratur akan dapat membuat performa. Namun latihan yang monoton akan membuat atlet merasa bosan. Oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi atlet seringkali pelatih memberikan variasi latihan (Siti Syamsiyah, 2020).

Teknik jatuhan merupakan salah satu gerakan dasar yang sangat penting untuk diperhatikan, karena pada saat melakukan fighting atau pertandingan,

teknik jatuhan itu memiliki poin yang sangat besar. Apabila kita bisa melakukan menjatuhkan kepada lawan main dengan teknik yang baik dan tepat, maka kita akan mendapatkan poin besar dan bisa memungkinkan kita menang. Berdasarkan observasi di lapangan, saat ini masih banyak peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP N 2 Candung yang susah menguasai teknik dasar pencak silat dengan baik khususnya teknik dasar jatuhan menggunakan tangkapan.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan menyatakan bahwa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 candung masih rendahnya teknik dasar terutama teknik tangkapan untuk menjatuhkan lawan. Dan minimnya pengembangan model latihan menggunakan tangkapan, terbukti pada saat digelarnya acara pertandingan pencak silat setingkat SD dan SMPN se kabupaten Agam yang diselenggarakan di SMPN 2 Candung pada tanggal 30-31 JULI. Dari pengamatan peneliti, atlet pencak silat SMPN 2 Candung pada saat pertandingan lebih dominan menggunakan teknik serangan dan minimnya melakukan jatuhan saat pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwasannya minimnya latihan jatuhan menggunakan tangkapan yang diterapkan di SMPN 2 Candung.

Sesuai dengan hasil wawancara yang penulis lakukan bersama bapak Fikri selaku guru pencak silat di SMPN 2 Candung beliau menyatakan bahwa: “Desain mode latihan mengenai teknik tangkapan diiringi dengan teknik jatuhan memang minim diterapkan di SMPN 2 Candung ini, kami Cuma mengajarkan ilmu pencak silat yang dasar saja”. Senada dengan hal di atas Muhamad Ikhsan



selaku guru pendamping juga mengungkapkan bahwa: “Memang benar latihan pencak silat yang kami ajarkan ke murid-murid disini Cuma berkisar tentang apa yang kami ketahui saja. Kadang juga murid yang susah paham dengan ilmu yang kami terapkan”

Hal di atas tentu menjadi sebuah permasalahan yang ada di SMPN 2 Candung tentang kurangnya desain mode latihan tangkapan diiringi teknik jatuhan yang diterapkan disana. Hal ini nantinya akan menimbulkan ketidakpuasan pada murid-murid ada disana.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Banyaknya atlet pencak silat yang teknik tangkapan yang belum tepat
2. Teknik tangkapan yang diajarkan kurang efektif untuk digunakan
3. Model Latihan Tangkapan yang kurang Bervariasi.
4. Belum banyak bentuk variasi model tangkapan yang diajarkan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 2 Canduang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, penulis tidak meneliti semua permasalahan yang ada, penulis memberi batasan masalah. Adapun batasan masalah dari penelitian ini yaitu “bagaimana proses desain Model Latihan Tangkapan Pencak Silat”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana Desain Model Latihan tangkapan di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 2 Candung ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk menghasilkan komponen desain model latihan tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan di ekstrakurikuler dan seterusnya yang meliputi:

1. Untuk menganalisis model latihan tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan yang sesuai.
2. Melakukan validasi model latihan tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan.
3. Desain model latihan tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan teruji secara valid.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis
  - a. Dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang olahraga pencak silat.
  - b. Menjadi sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan Pembina olahraga pencak silat, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan menggunakan landasan yang ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
- b. Bagi siswa pada umumnya dan anggota ekstrakurikuler pencak silat SMPN Candung pada khususnya, dengan adanya pengembangan model latihan tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan diharapkan siswa dapat lebih mudah untuk menguasai keterampilan teknik tangkapan diikuti dengan teknik jatuhan dalam olahraga pencak silat khususnya keterampilan tangkapan.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan olahraga pencak silat serta meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga pencak silat.