

*Pengaruh Metode Latihan Drop Push-Up dan Latihan Wall Push-Up
Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat
Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang*

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



NETI LARAP PADOYAN
2020/20087309

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Drop Push-Up* dan Latihan *Wall Push-Up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang

Nama : NETI LARAP PADOYAN

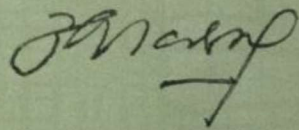
NIM/BP : 2020/20087309

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

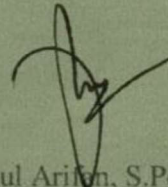
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui:
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M. Kes
NIP. 196311041987031002

Padang, Juli 2024
Disetujui Oleh:
Dosen Pembimbing



Ikhwanul Arifin, S.Pd, M.Pd.
NIP.1993301062019031015

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama: Neti Larap Padoyan
NIM: 20087309

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

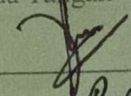


**Pengaruh Metode Latihan *Drop Push-Up* dan Latihan *Wall Push-Up*
Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat
Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang**

Padang, Juli 2024

Tim Penguji

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 1. Ketua | : Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd |
| 2. Sekretaris | : Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd |
| 3. Anggota | : Juanda Putra, M.Pd |

Tanda Tangan

- | | |
|----|---|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya ini merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drop Push-Up* dan Latihan *Wall Push-Up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Juni 2024

Buat pernyataan,



Neti Larap Padoyan
NIM. 20087309

ABSTRAK

Neti Larap Padoyan. 2024. “Pengaruh Metode Latihan *Drop Push-Up* dan Latihan *Wall Push-Up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *Drop Push-Up* dan *wall push-up* terhadap daya ledak otot lengan pada atlet pencak silat Patbanbu di Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test* pada dua kelompok perlakuan. Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet yang dipilih secara *purposive sampling*, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan *ordinal pairing*. Kelompok (A) diberi latihan *Drop Push-Up*, sedangkan kelompok (B) diberi latihan *wall push-up* selama 16 sesi pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot lengan atlet pencak silat dengan asumsi jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Latihan *Drop Push-Up* menunjukkan $t_{hitung} = 7.426 > t_{tabel} = 2.132$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, sedangkan latihan *wall push-up* menunjukkan $t_{hitung} = 17.735 > t_{tabel} = 2.132$ pada taraf signifikansi yang sama. Namun, latihan *Drop Push-Up* terbukti lebih efektif dibandingkan latihan *wall push-up* dalam meningkatkan daya ledak otot lengan, hal ini dapat diketahui dari persentase peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu sebesar 83.76%, sedangkan latihan *wall push-up* hanya mengalami peningkatan 71,83%.

Kata Kunci: *Drop Push-Up*, *Wall Push-Up*, Daya Ledak Otot Lengan, Pencak Silat

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drop Push-Up* dan Latihan *Wall Push-Up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan strata satu (S1). Dalam Penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Najjar Lubis sebagai Ayah kandung, Irda Wati sebagai ibu kandung yang telah memberikan banyak dukungan terbaik berupa doa dan materil sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ikwanul Arifan, S.Pd, M.Pd juga selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd selaku penguji ujian skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
4. Bapak Juanda Putra, M.Pd selaku penguji ujian skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.

Padang, Juli 2024

Neti Larap Padoyan

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pencak Silat	9
2. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	18
3. Anatomi Otot Lengan	21
4. Hakikat Latihan.....	25
5. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	35
B. Penelitian Relevan	43
C. Kerangka Konseptual.....	46
D. Hipotesis	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
A. Jenis penelitian.....	49
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
1. Waktu penelitian	50
2. Tempat penelitian.....	50
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50

2. Sampel.....	51
D. Defenisi Operasional Variabel.....	52
E. Jenis Dan Sumber Data.....	53
1. Jenis Data.....	53
2. Sumber Data.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data	53
G. Instrumen Penelitian	54
H. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. HASIL PENELITIAN	57
1. Deskripsi Data.....	57
B. Uji Prasyarat Analisis	59
C. Uji Hipotesis	60
D. Pembahasan	62
E. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Atlet Pencak Silat Patbanbu	51
Tabel 2. Penilaian Tes Two Hand Medicine Ball Putt Test	55
Tabel 3. Data Hasil Daya Ledak Otot Lengan Kelompok (A)	57
Tabel 4. Data Hasil Daya Ledak Otot Lengan Kelompok (B)	58
Tabel 5. Perbandingan Hasil Post Test Kelompok (A) dengan Kelompok (B) ...	58
Tabel 6. Uji Normalitas	59
Tabel 7. Uji Homogenitas	60
Tabel 8. Hasil Uji t Latihan <i>Drop Push-Up</i> Terhadap Daya Ledak Otot Lengan (Kelompok A)	60
Tabel 9. Hasil Uji t Latihan Wall Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan (Kelompok B)	61
Tabel 10. Perbandingan Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan Kelompok (A) dan (B)	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Musculus Biceps Brachii	21
Gambar 2. Musculus Caracobrachialis	22
Gambar 3. Musculus brachialis	22
Gambar 4. Musculus Tricep brachii	23
Gambar 5. Otot Lengan Bagian Depan dan Tengah	24
Gambar 6. Otot Lengan Bagian Belakang Dan Samping	25
Gambar 7. Otot Lengan Atas	25
Gambar 8. Wall Push Up	41
Gambar 9. Drop Push-Up	43
Gambar 10. Kerangka Konseptual	47
Gambar 11. Teknik Ordinal Pairing	51
Gambar 12. Tes Two Hand Medicine Ball Putt Test	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas	72
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Perguruan	73
Lampiran 3. Surat Validasi Alat	74
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 5. Program Latihan	76
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas dan Homogenitas	80
Lampiran 7. Analisis Uji Hipotesis	81
Lampiran 8. Tabel Nilai Persentil untuk Distribusi t	83
Lampiran 9. Tabel Persentil Distribusi F	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan latihan jasmani yang melibatkan anggota tubuh bagian atas dan bawah. Disebut kegiatan karena pada akhirnya mempunyai satu tujuan bugar dan sehat. Olahraga adalah serangkaian latihan jasmani yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerak (berarti menopang dalam kehidupan) dan meningkatkan prestasi atlet (berarti meningkatkan kualitas hidup). Melalui kegiatan olahraga, olahraga tidak hanya menjanjikan kesehatan manusia tetapi juga dapat menjadi alat untuk mempersatukan bangsa karena tidak ada perbedaan ras, golongan dan suku. Pengembangan kekuatan mental dan karakter bangsa antara lain disiplin, kerjasama, ketabahan, pemulihan, dari kekalahan, sportivitas, kompetisi, dan saling menghormati lawan, wasit, dan panitia (Donohue, Brad, et al., 2018).

Menurut (Siregar et al., 2022) olahraga kompetitif adalah olahraga yang bertujuan untuk memajukan dan mengembangkan atlet melalui perlombaan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan guna mencapai keberhasilan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini di dukung oleh pemerintah yang memberikan pembinaan dan pengembangan melalui ajang olahraga.

Hal ini dibuktikan dengan adanya Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Martinus Guntur Ohoiwutun et al., 2023) menyatakan bahwa:

Olahraga diartikan sebagai “seorang atlet yang secara teratur, sistematis, terpadu, lulus dan tekun mengikuti latihan dan kejuaraan olahraga untuk mencapai keberhasilan”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas penduduk indonesia. Meningkatkan kebugaran fisik melalui olahraga salah satu tujuan olahraga nasional adalah prestasi. prestasi merupakan hasil yang diinginkan oleh para atlet. Selain pendidikan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, prestasi juga menjadi tujuan terpenting dalam olahraga. Olahraga yang termasuk dalam kategori dipertandingkan pada even-even besar dan umumnya pada kompetisi-kompetisi bergengsi disebut dengan olahraga kompetitif.

Dapat diketahui secara universal ajang perlombaan olahraga kini sangat di prioritaskan oleh pemerintah yang dijalankan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Hingga saat ini telah banyak ajang perlombaan olahraga mulai dari tingkat nasional seperti O2SN, PORDA, PORPROV, POMNAS, PON hingga internasional seperti Olimpiade (*Olympic*). Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam tingkat nasional maupun internasional yaitu beladiri. Terdapat beberapa olahraga beladiri yaitu Pencak Silat salah satunya.

Dalam olahraga pencak silat, atlet pencak silat harus mempunyai kondisi fisik yang baik sebagai dasar pertama dalam proses latihan. Latihan pengondisian yang diperlukan atlet Pencak Silat disesuaikan dengan kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelenturan, dan koordinasi. Ketika kondisi fisik sudah terbentuk, maka

pelatih akan lebih mudah membuat program latihan selanjutnya dari segi taktik, teknik, dan aspek mental.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat populer di Indonesia termasuk di Sumatera Barat. Pencak silat dapat diikuti oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Pencak silat telah menjadi olahraga yang banyak dicari menjadi wadah untuk mengembangkan bakat anak-anak yang ingin berprestasi di tingkat nasional dan internasional. Olahraga pencak silat melibatkan berbagai teknik antara jurus, jurus, pola langka, menangkis (menahan serangan), menghindar (tanpa menyentuh tubuh teman), dan menyerang. Serangan terdiri dari pukulan, tendangan, sapuan, dan guntingan.

Seni bela diri pencak silat khususnya teknik menyerang dengan tangan sangat memerlukan daya ledak dari otot lengan. Pukulan dan serangan yang diperlukan dalam pencak silat adalah kuat dan fokus, namun dalam penelitian ini yang dimaksud adalah pukulan yang dilakukan dengan maksimal. Daya ledak merupakan bagian penting dalam pencak silat. Sebab daya ledak menentukan seberapa kuat seseorang atlet saat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan organisasi yang menaungi seluruh perguruan pencak silat yang ada di Indonesia. Sejak pendirian Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tahun 1948, upaya dilakukan untuk standarisasi Pencak Silat. Berbagai sistem pengajaran sudah ada di antara perguruan-perguruan yang bergabung untuk mendirikan IPSI (Wilson, L. 2009).

Perguruan yang terdaftar dalam organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) salah satunya yaitu Perguruan Patbanbu.

Nichols, I. A., & Szivak, T. K. (2021) berpendapat bahwa daya ledak pada otot lengan merupakan kemampuan otot lengan dalam mentransfer gaya dengan cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk meningkatkan kekuatan ledakan otot lengan, dapat melakukan berbagai bentuk latihan *plyometric*, seperti *drop push up*, *wall psuh up*, dan *clapping push up*, serta latihan *medicine ball* dengan kedua tangan. Dari penjelasan di atas terlihat bahwa unsur kondisi fisik sangat penting bagi seseorang yang dapat melancarkan pukulan atau serangan dengan baik, karena daya ledak otot lengan merupakan salah satu faktor kondisi fisik. Ini menentukan kemampuan serangan dan berarti didukung oleh tubuh pengkondisi saat melakukan serangan.

Salah satu Perguruan pencak silat yang ada di Sumatera Barat salah satunya adalah perguruan pencak silat Patbanbu (Empat Banding Budi) Air Tawar merupakan salah satu perguruan silat yang berada di Kota Padang Sumatera Barat yang perguruan tersebut didirikan oleh Bapak Makmur Hendrik.

Patbanbu Air Tawar dipimpin oleh Bapak Juanda Putra, M.Pd dan asisten Ibuk Nurlen Hasanah, S.AP atlet perguruan pencak silat Patbanbu Air Tawar rata-rata dari kalangan Pelajar dan Mahasiswa latihan di lakukan 4x seminggu setiap sore jam 16.00 sampai 18.00 WIB di Gedung Shelter lantai 3 jalan Polonia Tunggul Hitam. Perguruan Pencak silat Patbanbu Air Tawar telah mengikuti berbagai kejuaraan seperti kejuaraan tahun 2018 mengikuti pertandingan O2SN

di Kota Padang, Tahun 2021 mengikuti kejuaraan University tingkat Asean dan masih banyak lainnya.

Pada beberapa tahun belakangan ini atlet pencak silat Patbanbu mengalami permasalahan pada teknik pukulan yang mana pukulan dilakukan kurang efektif dan juga tidak tepat ke arah sasaran, pukulan yang dilakukan juga lemah dan bisa diantisipasi oleh lawan. Kemudian pukulan yang dilakukan mudah di baca oleh lawan sehingga lawan mudah menangkis atau mengantisipasi dari gerakan atlet tersebut. Hal tersebut mengalami penurunan prestasi pada atlet pencak silat perguruan Patbanbu Air Tawar. Kemudian pada saat wawancara dengan pelatih, pelatih juga mengatakan bahwasanya atlet tersebut pukulannya tidak bagus. Berikut untuk melihat data tabel prestasi ada pada lampiran ke dua.

Mengenai masalah ini, peneliti ingin melakukan penelitian sebagaimana mestinya agar dapat memberikan perubahan dengan yang lebih baik untuk kedepannya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *drop push up* dan *wall push up* terhadap daya ledak otot lengan di perguruan pencak silat Patbanbu, Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan *Drop Push-Up* berpengaruh terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Kecamatan Padang Utara Kota Pada.

2. Kurangnya latihan *wall push up* berpengaruh terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
3. Buruknya kondisi fisik berpengaruh terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
4. Bentuk latihan beban yang tepat berpengaruh terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang ditemukan diatas dan fenomena yang penulis temukan di lapangan, maka penelitian ini difokuskan pada pengaruh metode latihan *Drop Push-Up* dan *Wall push up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Drop Push-Up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *wall push up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan pengaruh *Drop Push-Up* dan latihan *wall push up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Drop Push-Up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *wall push up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *Drop Push-Up* dan latihan *wall push up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat Patbanbu.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti sebagai berikut:

1. Untuk peneliti sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Untuk pelatih Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulis karya ilmiah.

4. Untuk peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi daya ledak otot lengan, serta sebagai referensi.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang banyak dipraktikkan di Indonesia. Pencak silat merupakan tradisi pencak silat yang diwariskan secara turun temurun sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk melindungi, memajukan untuk generasi mendatang. Keikutsertaan dalam kejuaraan dunia pencak silat telah meluas ke luar kawasan Asia dengan mengikutsertakan duta besar dan delegasi dari Negara-negara di seluruh dunia. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat, yang berbasis pada budaya Indonesia, telah memberikan sumbangsih tersendiri bagi perkembangan global. Menurut (Agust et al., 2023) Pencak silat adalah permainan bela diri (keterampilan) termasuk penggunaan tubuh dan pikiran seseorang menolak, meyerang, dan mempertahankan diri dari musuh dengan atau tanpa menggunakan senjata, seperti yang dijelaskan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Pencak silat menggabungkan estetika tari dengan efektivitas seni bela diri.

Menurut (Syukrina et al., 2023) kata pencak silat mempunyai arti khusus, pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian gerak beladiri yang sempurna yang digunakan untuk membela dan mempertahankan. Sedangkan menurut (Hayati et al., 2023) pencak silat