



**ANALISIS PENGGUNAAN BIOMOTORIK POWER DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMANTAPAN GERAKAN
SENI BELADIRI TUNGGAL PENCAK SILAT**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I untuk memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga
Universitas Negeri Semarang**

Oleh :

**Sonya Adityasno Wibowo
6211416067**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2020

ABSTRAK

Sonya Adityasno Wibowo. 2020. Analisis Penggunaan Biomotorik Power dan Kelentukan terhadap Keefektifan Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat pada Mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan S1 Universitas Negeri Semarang. Nanang Indardi, S.Si

Kata kunci : Penggunaan Power dan Kelentukan, Keefektifan Gerakan

Judul dalam penelitian ini adalah : Analisis Penggunaan Biomotorik Power dan Kelentukan terhadap Keefektifan Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat". Fokus dari permasalahan ini adalah untuk mengetahui penggunaan power (serangan) dan kelentukan (kembangan) seni tunggal pencak silat dan letak perbedaan perspektif penggunaan gerakan power dan kelentukan tiap juri seni tunggal pencak silat. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui penggunaan gerakan dari power dan kelentukan terhadap jurus seni tunggal pencak silat, sebagai sarana belajar mahasiswa dan untuk mengetahui perbedaan pendapat juri terhadap penggunaan gerakan seni tunggal pencak silat.

Metode Penelitian yang di gunakan adalah Kualitatif berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet seni tunggal pencak silat dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Semarang, sedangkan teknik sampling dari penelitian ini adalah Total Sampling. Pengolahan data di lakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Reduksi Data, 2) Penyajian Data, 3) Penarikan kesimpulan.

Berdasarkan gerakan pada jurus yang mendapat poin >5 yaitu, pada kategori tangan kosong jurus pertama gerakan ke 2-10, jurus ke dua gerakan ke 2-6, jurus ke-3 gerakan 2-5, jurus ke-4 gerakan 3-7, jurus ke-5 gerakan 3-6, jurus ke-6 gerakan 3-8, jurus ke-7 gerakan 2-5 dan 7-11, pada kategori senjata golok jurus ke-8 gerakan 2-7, jurus ke-9 gerakan 3-4 dan 5, jurus ke-10 gerakan 2-5 dan 8-11, pada kategori senjata toya jurus ke-11 gerakan 2-7, jurus ke-12 gerakan 2-5, jurus ke-13 gerakan 3-4, dan jurus ke-14 gerakan 2-7.

Dalam pengertian di atas gerakan power merupakan gerakan serangan yang dilakukan dengan cepat dan bertenaga yang bertujuan untuk melumpuhkan lawan sehingga menjadikan gerakan serangan tersebut mematikan.

Gerakan kelentukan merupakan gerakan yang membutuhkan keluwesan dalam pola gerakannya, berdasarkan penilaian wasit juri pada keseluruhan video, gerakan pada jurus yang mendapat poin <5 yaitu, pada kategori tangan kosong jurus pertama gerakan ke 1, jurus ke dua gerakan ke 1, jurus ke-3 gerakan 1, jurus ke-4 gerakan 1-2, jurus ke-5 gerakan 1-2, jurus ke-6 gerakan 1, jurus ke-7 gerakan 1, 10 dan 11, pada kategori senjata golok jurus ke-8 gerakan 1-3, jurus ke-9 gerakan 1 dan 5, jurus ke-10 gerakan 1,7, 11 dan 12, pada kategori senjata toya jurus ke-11 gerakan 1-2 dan 7, jurus ke-12 gerakan 1, jurus ke-13 gerakan 3-2, dan jurus ke-14 gerakan 1,8 dan 9.

Simpulan dalam penelitian ini adalah gerakan kelentukan atau kembangan di lakukan di awal jurus merupakan gerakan interval, kemudian di ikuti gerakan serangan.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Sonya Adityasno Wibowo

Nim : 6211416067

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **Analisis Penggunaan Biomotorik Power Dan Kelentukan Terhadap Keefektifan Gerakan Seni Beladiri Tunggal Pencak Silat.**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 15 Desember 2020

yang menyatakan,



Sonya Adityasno Wibowo
6211416067

PENGESAHAN

Skripsi atas nama **SONYA ADITYASNO WIBOWO** NIM **6211416067** Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Judul "**ANALISIS PENGGUNAAN BIOMOTORIK POWER DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMANTAPAN GERAKAN SENI BELADIRI TUNGGAL PENCAK SILAT**" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 23 Februari, 2021

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Siti Baiful M., S.Si., M.Si. MEd.
NIP 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Drs. Sahri, M.Kes., AIFM.
NIP 196805271993031002

(Penguji I)

2. Sri Sumartiningsih, S.Si., M.Kes., Ph.D.
NIP 198309182005012003

(Penguji II)

3. Nanang Indardi, S. Si., M. Si. Med.
NIP 198111122005011001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah (Ikrar(6) Tapak Suci)
- “ Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan” (Mario Teguh)

Kupersembahkan untuk:

- Ayahanda dan ibunda tercinta (Tri Muryono & Suyati) atas doa dan perjuangannya
- Keluarga besarku atas dukungan dan kasih sayangnya
- Abi-Abi dari yayasan Rumah Belajar dan Semesta yang selalu mendukung dan mensupport serta memotivasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis menyadari dengan terwujudnya skripsi ini karena adanya bimbingan, bantuan, saran, kerjasama dari berbagai pihak.

Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan saran serta bimbingan dalam perkuliahan sehingga selesainya skripsi ini, dan telah mengizinkan mahasiswanya sebagai sampel penelitian ini.
4. Nanang Indardi, S.Si selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran sehingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Para Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu keolahragaan yang banyak memberikan saran dan petunjuk serta menurunkan sejumlah pengetahuan sehingga menambah luas wawasan penulis.

6. Haryono S.Pd dan Suprihatin S.Pd yang telah bersedia menjadi Validator penelitian ini.
7. Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat ULG, khususnya yang Kategori Seni tunggal, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Ayahanda dan Ibunda tercinta (Tri Muryono dan Suyati) dan kakakku (Sonya Adityaning P dan Sonya Pradita) yang selalu mendoakan serta memberikan motivasi yang besar dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa IKOR'16 FIK UNNES yang telah memberikan banyak masukan, bantuan dan dorongan sehingga selesainya skripsi ini.
10. Abi-Abi dari yayasan Rumah Belajar dan Semesta yang selalu mendukung dan mensupport serta memotivasi setiap langkah peneliti.

semoga segala amal baik saudara dalam membantu penelitian ini akan mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan.

Semarang, 10 Januari 2021



Sonya Adityasno Wibowo
6211416067

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Pencak silat.....	8
2.1.2 Aspek Pencak silat.....	9
2.2 Seni Dalam Pencak silat.....	10
2.2.1 Seni Tunggal Pencak Silat.....	11
2.2.2 Klasifikasi Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat.....	12
2.3 Rangkaian Jurus Seni Tunggal Pencak Silat.....	13
2.3.1 Jurus Tangan Kosong.....	13
2.3.2 Jurus Senjata Golok.....	20
2.3.3 Jurus Senjata Toya.....	23
2.3.4 Penilaian Peragaan Seni Tunggal Pencak Silat.....	26
2.4 Dasar Pencak Silat.....	28
2.4.1 Serangan Dalam Seni Tunggal Pencak Silat.....	28
2.4.2 Kembangan Dalam Seni Tunggal Pencak Silat.....	29
2.5 Biomotor Power.....	30
2.6 Biomotor Kelentukan.....	30
2.7 Kerangka berpikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	45
3.1.1 Jenis Penelitian.....	45
3.1.2 Desain Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian.....	46
3.2.1 Variabel bebas.....	46
3.2.3 Variabel terikat.....	46
3.3 Populasi dan Sampel.....	47

3.3.1	Populasi	47
3.3.2	Karakter Populasi.....	47
3.3.3	Sampel	48
3.4	Data dan Sumber Data	50
3.5	Teknik Pengumpulan Data	51
3.5.1	Observasi.....	51
3.5.2	Wawancara	52
3.5.3	Dokumentasi	52
3.6	Teknik Analisis Data	53
3.6.1	Reduksi Data.....	53
3.6.2	Penyajian Data.....	53
3.6.3	Penarikan Kesimpulan	54
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil penelitian.....	50
4.1.1	Juri I.....	51
4.1.2	Juri II.....	54
4.1.3	Juri III.....	52
4.1.4	Juri IV.....	54
4.1.5	Juri V	56
4.1.6	Hasil Penilaian Video	57
4.1.7	Hasil Penilaian Video I	57
4.1.8	Hasil Penilaian Video II	61
4.1.9	Hasil Penilaian Video III	6
4.2	Temuan Studi	69
4.2.1	Jumlah Jurus Dan Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat.....	69
4.2.2	Penggunaan Power Pada Gerakan Serangan	69
4.2.3	Penggunaan Kelentukan Pada Gerakan Kembangan	70
4.2.4	Klasifikasi Jurus dan Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat	70
4.3	Pembahasan.....	74
4.3.1	Faktor yang mempengaruhi Penilaian Seni Tunggal	74
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	75
5.2	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....		77
LAMPIRAN.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

2.1 Kerangka Berfikir	32
3.1 Variabel Penelitian	46
4.1 Kriteria Penilaian Biomotor Power dan Kelentukan	56
3.1 Indikator Penilaian Seni Tunggal Pencak Silat	84

DAFTAR GAMBAR

Tabel Halaman

Salam Pembuka	13
Jurus 1.....	13
Jurus 2.....	14
Jurus 3.....	15
Jurus 4.....	15
Jurus 5.....	16
Jurus 6.....	17
Jurus 7.....	18
Jurus 8.....	19
Jurus 9.....	20
Jurus 10.....	21
Jurus 11.....	22
Jurus 12.....	23
Jurus 13.....	24
Jurus 14.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 1. SK Dosbing.....	67
Gambar 2. Pengesahan Proposal	68
Gambar 3. Surat Izin Observasi	69
Gambar 4. Surat Izin Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan budaya dan seni bela diri warisan bangsa yang mempunyai nilai luhur. Dalam perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi yang memiliki beberapa kategori yang di pertandingkan di dalamnya. Pertandingan di bagi menjadi empat kategori, yaitu kategori tanding, seni beregu, seni ganda, dan seni tunggal.

Menurut Munas IPSI (2012: 1) pertandingan pencak silat dibagi dalam empat kategori, yaitu: kategori tanding, seni beregu, seni ganda, dan seni tunggal baku. Kategori tanding adalah kategori pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, menghindar, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, kegigihan stamina dan semangat juang dengan menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak. Kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, logis, mantap dalam jumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata dalam waktu 3 menit serta tunduk terhadap peraturan yang berlaku. Adapun kategori regu adalah kategori

pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Adapun kategori seni tunggal baku adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, baik dengan tangan kosong dan bersenjata (golok dan toya) serta tunduk terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan /pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2004:41). Menurut buku Pencak silat karya Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., AIFO. kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit.

Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata. Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat dengan waktu penampilan tiga menit. Dalam buku pencak silat karya Erwin Setyo Kriswanto S.Pd.,M.Kes.AIFO

dalam buku Pencak Silat Peserta menampilkan jurus tunggal baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok/parang dan dilanjutkan dengan tongkat/toya. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan.

Sesuai dengan jurus-jurus seni tunggal baku pencak silat tidak lepas dari kemantapan dan penuh penjiwaan dalam gerakannya sehingga seni tunggal baku pencak silat tersebut selain mengandung unsur kekuatan yang menjadikannya mematikan, di dalamnya juga mengandung unsur keindahan dan seni.

Performa yang di hasilkan dalam setiap aktivitas fisik termasuk olahraga di dominasi oleh komponen biomotorik. Bomp Tudor O & G. Gregory Haff (2009) menjelaskan *athletic performance is dominated by combination of strength, speed and endurance, which are biomotor abilities*. Setiap cabang olahraga memiliki Komponen biomotorik dominan yang berbeda beda Perbedaan komponen biomotorik dominan pada tiap cabang olahraga juga disebabkan karena perbedaan karakteristik setiap cabang olahraga.

Power merupakan bagian dari biomotorik yang di gunakan dalam melakukan aktivitas termasuk olahraga dengan gerakan yang membutuhkan kecepatan (speed) dan kekuatan (strength). "Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga power dibagi menjadi dua, yaitu power siklis (gerakan berulang-ulang) dan power non siklis (satu gerakan)(Suharjana, 2013:145)." Koordinasi otot dipengaruhi oleh sistem saraf yang secara fisiologis berfungsi sebagai penghantar rangsang (Giriwijoyo & Didik Z S, 2012: 111). Jadi power merupakan kapasitas gerak dari anggota tubuh atau

bagian dari sistem pengungkit tubuh dimana gerakan tersebut melibatkan kekuatan dan kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga meningkatkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang. Menurut Sukadiyanto & Dangsina Muluk (2011) fleksibilitas mencangkup dua hal yang saling berhubungan, yaitu kelentukan (keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian) dan kelenturan (tingkat elastisitas otot, tendo, ligament).

Dalam seni tunggal baku pencak silat memiliki 100 gerakan yang meliputi 14 jurus yang di klasifikasikan menjadi 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata toya (Amjad E, 2016). Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat, dan jika di total ada 100 gerakan secara keseluruhan.

Tidak ada tuntunan baku dalam penilaian seni tunggal pencak silat, karena dalam penilaiannya masih menggunakan penilaian dan pandangan masing-masing juri, artinya setiap juri mempunyai standar penilaian masing masing untuk menilai penampilan gerakan seni tunggal pencak silat. Maka dari itu peneliti ingin menganalisis penggunaan biomotorik power dan kelentukan pada jurus di setiap gerakan seni beladiri tunggal pencak silat sehingga tercipta gerakan yang efektif, sesuai dengan tujuannya serta mengetahui pandangan tiap juri terhadap gerakan

jurus seni beladiri tunggal pencak silat.

Dari berbagai masalah yang di uraikan di atas, penulis telah mengadakan penelitian tentang analisis komponen fisik dengan keefektifan gerakan “ANALISIS PENGGUNAAN BIOMOTOR POWER DAN KELENTUKAN TERHADAP KEEFEKTIFAN GERAKAN SENI BELADIRI TUNGGAL PENCAK SILAT”.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik untuk mengungkapkan “Analisis Penggunaan Biomotorik Power dan Kelentukan Terhadap Keefektifan Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat”.

Agar penelitian keefektifan gerakan seni tunggal berjalan dengan lancar, perlu di ketahui bahwa,

- 1.2.1 Belum ada indikator yang pasti dalam setiap penilaian gerakan kemandapan di setiap gerakan seni tunggal pencak silat.
- 1.2.2 Gerakan seni tunggal pencak silat (IPSI) merupakan gerakan yang sudah masuk dalam kategori tanding.
- 1.2.3 Dalam penilaian kemandapan pesilat memperagakan seni tunggal pencak silat masih menggunakan indikator masing masing juri.
- 1.2.4 Jadi penelitian ini berfungsi untuk mengetahui penggunaan power dan kelentukan pada gerakan seni tunggal yang menjadikan gerakan tersebut efektif dan sesuai dengan kaidah kemandapan di setiap gerakannya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah adalah :

- 1.4.1 Apakah penilaian kemantapan sudah sesuai dengan kaidah di setiap gerakan seni tunggal pencak silat.
- 1.4.2 Bagaimana gerakan seni tunggal pencak silat yang efektif jika di lihat dari penilaian kemantapan?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1.51 Untuk mengetahui kesesuaian gerakan seni tunggal pencak silat jika di tinjau dari penilaian kemantapan gerakan.
- 1.52 Untuk mengetahui gerakan seni tunggal pencak silat yang efektif di tinjau dari penilaian kemantapan gerakan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan peneliti adalah:

- 1.6.1 Sebagai masukan bagi atlet dan juri untuk dapat mengetahui penggunaan gerakan seni tunggal pencak silat yang baik dan benar.
- 1.6.2 Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas. Khususnya untuk kategori seni tunggal pencak silat.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Pencak Silat

Menurut PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 mendefinisikan sebagai berikut: Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia unruk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Ditinjau dari identitasnya dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur.

Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

1. Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal.
2. Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengem bangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
3. Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam

arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.

4. Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

2.1.4 Aspek Pencak Silat

Pencak silat tidak hanya suatu ilmu bela diri semata, akan tetapi memiliki aspek-aspek lain. Menurut Dewi Nurhidayah dan dan Ali Satya Graha (2017: 03) pencak silat adalah sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis, dan atletis.

2.1.4.1 Unsur Beladiri

Pencak Silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah beladiri. Unsur beladiri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

2.1.4.2 Unsur Olahraga

Pencak Silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, di mana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya. Selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani, juga untuk mengembangkan ketangkasan dan prestasi olahraga.

2.1.4.3 Unsur Seni

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan, dan keserasian. Pencak Silat memiliki nilai-nilai estetika yang indah dalam gerakan-gerakan beladirinya. Sehingga menyenangkan siapapun yang melihatnya.

2.4.1.4 Unsur Spiritual

Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai dan norma adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar. Sebagian besar aliran maupun perguruan Pencak Silat khususnya yang ada di Indonesia mengajarkan nilai ketuhanan sebagai aspek penunjang dalam berlatih, bahkan ada beberapa yang menjadikan aspek spiritual ini sebagai dasar dan unsur paling utama dalam keilmuannya.

Pencak silat adalah satu warisan kekayaan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia yang memiliki empat aspek, yaitu aspek spiritual, aspek seni, aspek bela diri, dan aspek olahraga.

2.2 Seni Dalam Pencak Silat

Pelaksanaan masa sekarang, perkembangan sistem pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu: (1) kategori TGR (tunggal, ganda dan regu) dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori tunggal adalah pertandingan yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (PB IPSI, 2012: 1). Pencak silat kategori ganda adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki, gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan

dengan bersenjata (PB IPSI, 2012: 2). Pencak silat kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak, dengan tangan kosong (PB IPSI, 2012:2).

Kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit.

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan /pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2004:41). Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata. Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat dengan waktu penampilan tiga menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan.

2.2.1 Seni Tunggal Pencak Silat

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan /pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2004:41). Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan

yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata. Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat dengan waktu penampilan tiga menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan.

2.2.2 Klasifikasi Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan olahraga yang sangat lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisah-pisahkan (Johansyah Lubis, 2004).

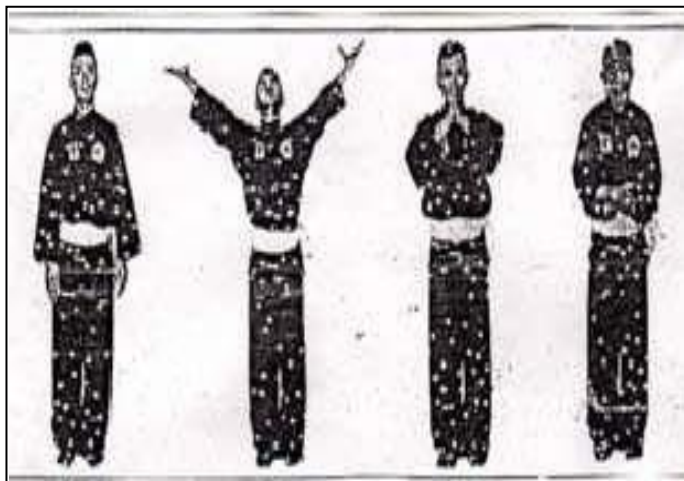
Seni Tunggal Pencak Silat sendiri merupakan kategori gerakan Jurus Tunggal Baku yang menjadi kategori pertandingan, yang telah disepakati dan ditetapkan sebagai standar internasional oleh Anggota PERSILAT dengan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) sebagai salah satu dari empat negara pendiri PERSILAT pada tahun 1998 (Fithrorozi, 2008). Jurus tunggal merupakan suatu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus baik tangan kosong maupun senjata. Di dalam jurus tunggal, jurus baku terdiri atas 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat atau toya, dengan waktu penampilan selama 3 menit (Oktaviana, 2009 : 30).

2.3 Rangkaian Jurus Seni Tunggal Pencak Silat

Dalam pencak silat jurus adalah rangkaian tata gerak yang memiliki maksud, nilai guna, arah dan sasaran. Di dalam seni tunggal pencak silat, jurus baku terdiri atas 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat atau toya, dengan waktu penampilan selama 3 menit (Oktaviana, 2009 : 30).

2.3.1 Jurus Tangan Kosong

Dalam melakukan rangkaian gerakan jurus pencak silat seni tunggal ini selalu diawali dari gerakan salam pembuka.



Gambar : 1

Salam Pembuka (Johansyah, 2004 : 47)

2.3.1.1 Jurus 1

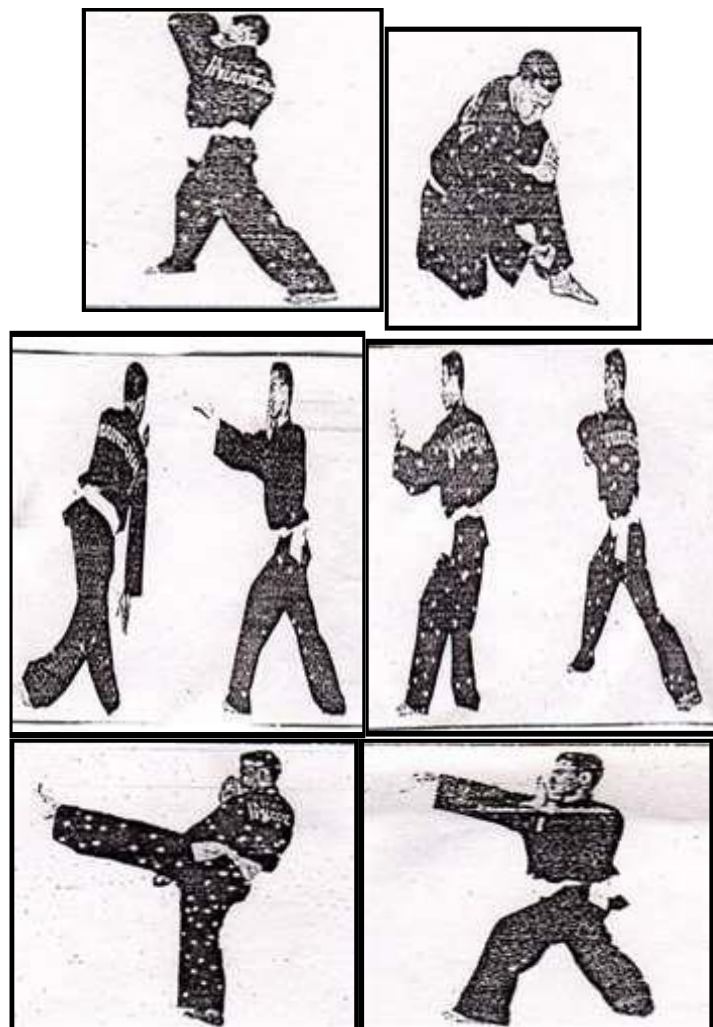
Terdiri atas gerakan-gerakan : a) Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan, b) Maju kaki kiri tepuk sisir kedua kaki rapat. Maju kanan dobrak, c) Tangkapan tangan kanan tarik ke rusuk kanan, d) Angkat lutut kiri-patahkan dengan dua tangan, e) Tendangan loncat kanan lurus/depan. f) Taruh kaki kanan di samping kanan, ubah badan ke arah kiri pukul depan kanan tangan kiri menangkis samping, g) Tolak tangan kiri, pasang rendah kaki.



Gambar : 2
Juruis Jurus 1a, b, c,d,e.,f dan 1g (Johansyah, 2004 : 49)

2.3.1.2 Jurus 2

Terdiri atas gerakan-gerakan : a) Interval balik arah kiri, sikap pasang kuda-kuda belakang, b) Maju kaki kanan tangkapan kanan, siku kiri arah samping kaki slewah, c) Tendangan depan kiri, d) Pancer kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping kaki kiri depan slewah, e) Maju kaki kanan tangkap tangan kanan, sikuan atas kiri, f) Putar badan ke samping kiri gedig bawah duduk, lutut kanan di bawah.

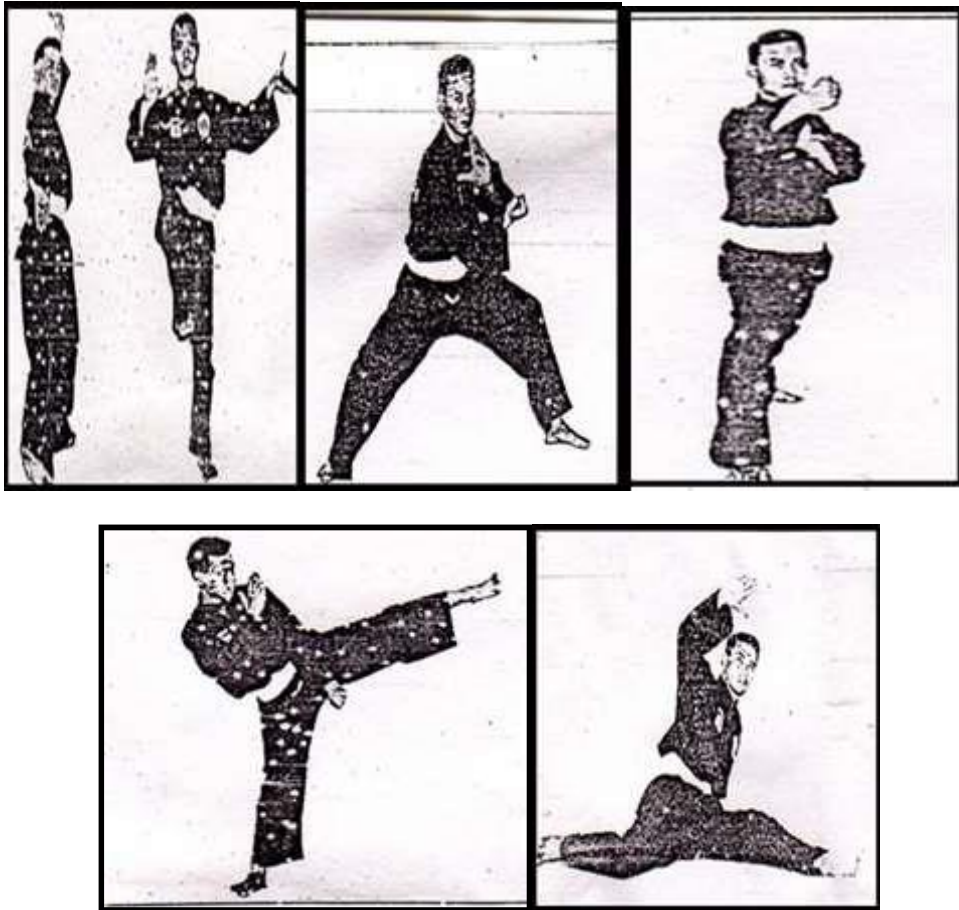


Gambar : 3
Jurus 2a,b,c,d,e,f, (Johansyah, 2004 : 51)

2.3.1.3 Jurus 3

Rangkaian gerakanya terdiri dari : a) Interval langkah silang depan kaki kanan,

langkah kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan, b) Pancer kaki kanan gedig samping kanan, c) Maju kaki kanan pukulan samping kanan, d) Tendangan sabit kiri arah depan, e) Pancer kaki kiri sapuan.

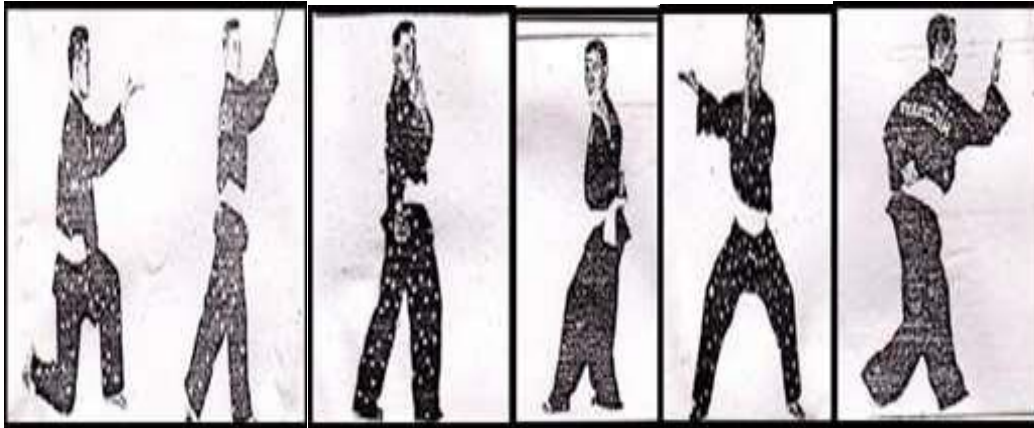


Gambar : 4

Jurus : 3a.b.c.d. 3e (Johansyah, 2004 : 52-53)

2.3.1.4 Jurus 4

Rangkaian gerak yang terdiri dari : a) Interval sikap pasang samping kanan atas, b) Tangkis lenggang langkah lipat, c) Pukulan samping kiri, d) Siku tangkis kanan slewah, kaki kiri depan, e) Tendangan "T" kanan ke depan, f) Colok kanan, g) Tangkisan galang atas, posisi jari tangan terbuka.



Gambar : 5
 Jurus 4a,b,c,d, dan e
 (Johansyah, 2004 : 54-55)

2.3.1.5 Jurus 5

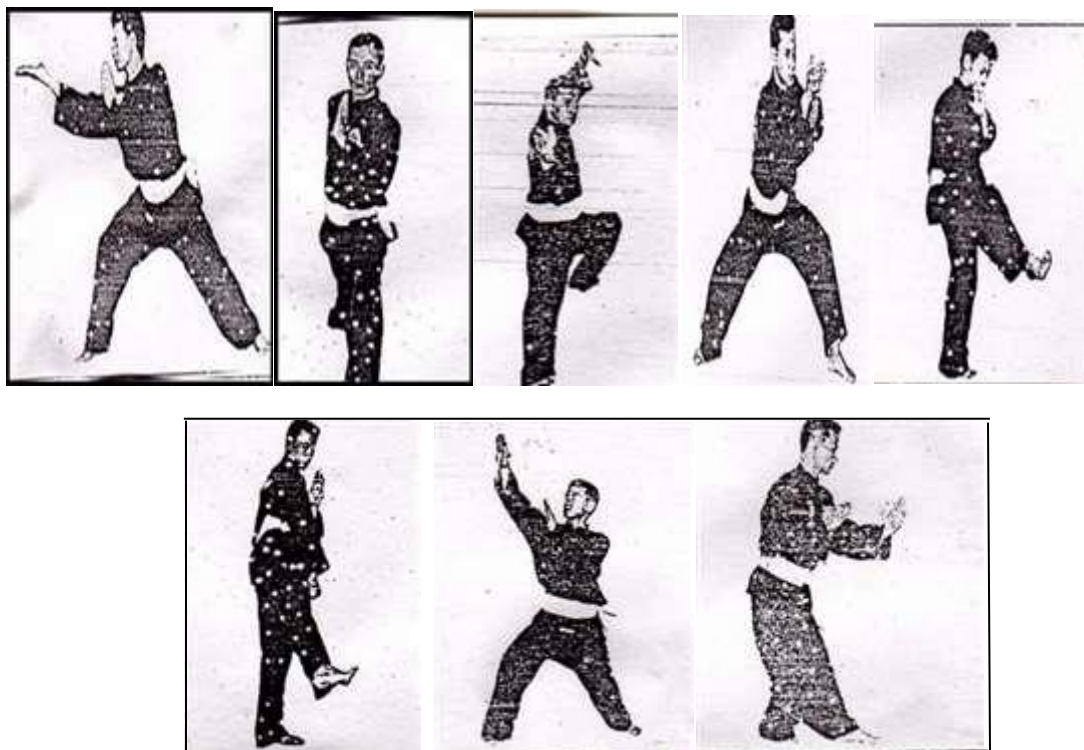
Rangkaian gerakannya terdiri atas : a) Interval arah samping kiri, sikap pasang serong slewah, b) Maju kaki kanan pukulan totok kanan, c) Egos kaki kanan pukulan bandul kiri, d) Egos kaki kiri, kuda-kuda tengah tangkisan galang, e) Kaki rapat pukulan kanan, f) Buka kaki kiri kuda-kuda tengah elakan mundur. Jurus 6 rangkaian gerakannya terdiri dari : a) Interval balik arah kanan belakang, b) Putar badan ke dapan sikap pasang samping kuda-kuda depan kiri, c) Balik badan belah bumi angkat kaki kanan, d) Lompatan cengkeraman kanan, e) Sapuan tegak kanan, f) Gejig kanan.



Gambar : 6
 Jurus : 5a,b,c,d,e, dan f
 (Johansyah, 2004 : 56-57)

2.3.1.6 Jurus 6

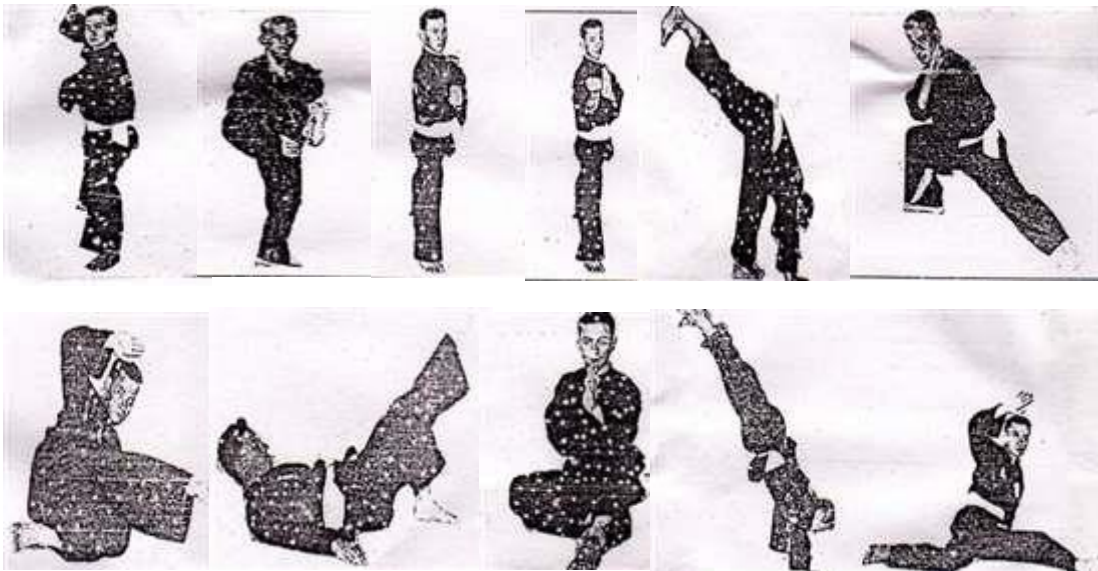
Rangkaian gerakanya terdiri dari : a) Interval balik arah kanan belakang, b) Putar badan ke dapan sikap pasang samping kuda-kuda depan kiri, c) Balik badan belah bumi angkat kaki kanan, d) Lompatan cengkeraman kanan, e) Sapuan tegak kanan, f) Gejig kanan. Untuk jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini.



Gambar : 7
Jurus : 6a,b,c,d,e,f,g dan h
(Johansyah, 2004 : 59)

2.3.1.7 Jurus 7

Terdiri dari gerakan : a) Egos kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping, b) Kibas kanan, c) Pancer kaki kanan sikuan kanan, d) Pukulan punggung tangan kanan, e) Putar badan tendangan "T" belakang kiri, f) Lompat ke belakang ales ke kanan, g) Sapuan rebah depan, h) Putar badan ke depan balik gejos, i) Sikap duduk, j) Tendangan kuda guntingan dan urutan gerakanya seperti gambar berikut.



Gambar : 8

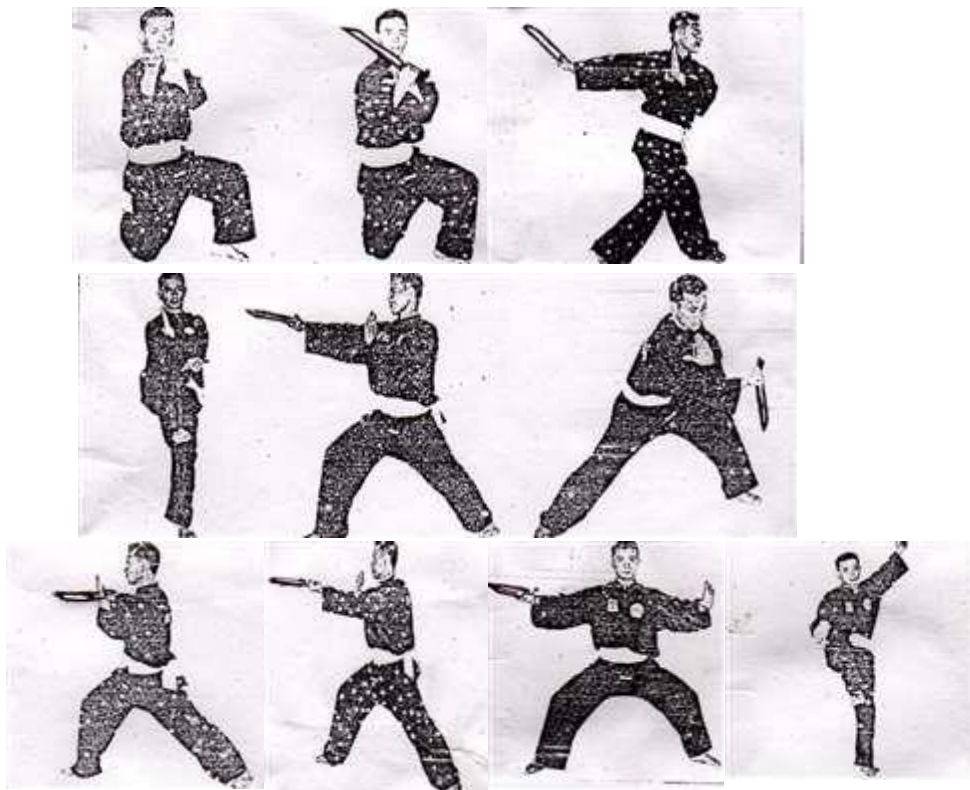
Jurus : 7.a.b.c.d.e.f.g.h,i,dan (Johansyah, 2004 : 61-62)

2.3.2 Jurus Senjata Golok

Dalam rangkaian jurus ada tiga jurus senjata golok yaitu yang terdiri dari :

2.3.2.1 Jurus 8

Jurus 8 yang gerakannya terdiri dari : a) Interval dua langkah bawah maju ke depan (jongkok) untuk mengambil golok, b) Pasang mundur langkah silang 3 langkah, c) Tebang keluar kedalam serong 2 langkah kaki kiri depan, d) Tebang (bacok) keluar berbalik, e) Tusuk kanan, f) melangkah berputar balik tebang kuda-kuda tengah, tangan terbuka, g) tebas gantung kaki kanan diangkat.

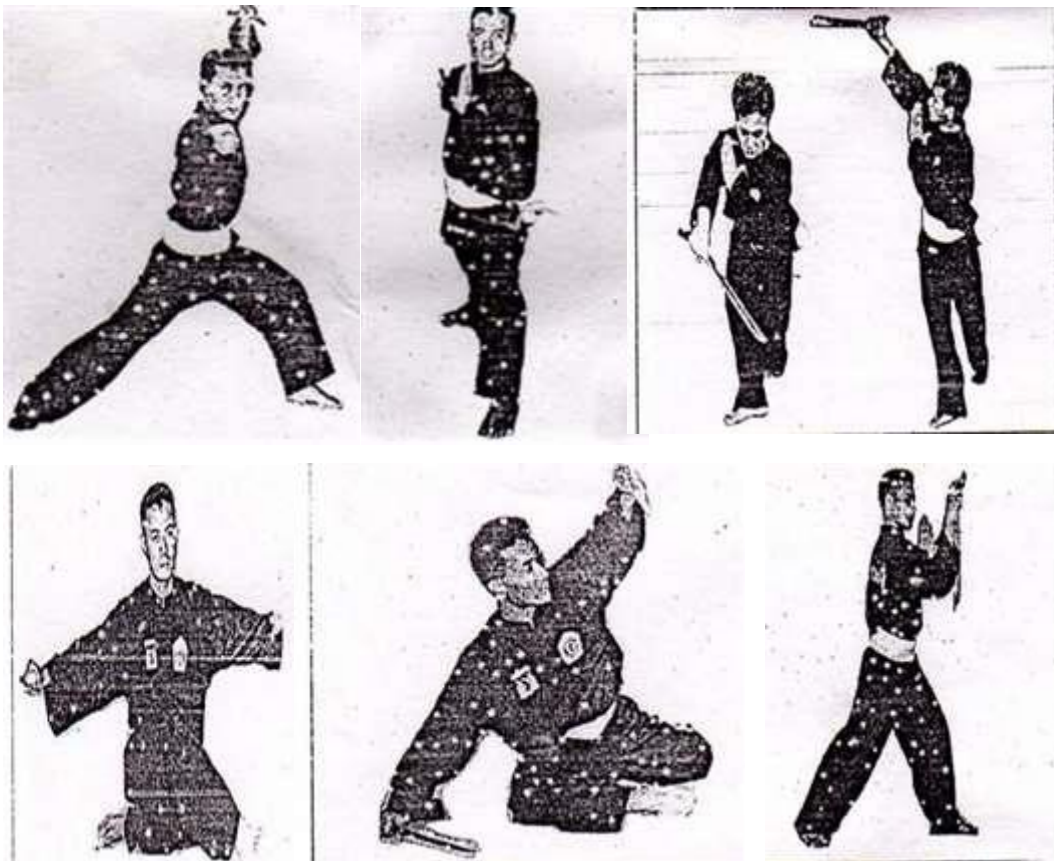


Gambar : 9

Jurus : 1a.b.c.d.e.f dan g (Johansyah, 2004 :64)

2.3.2.2 Jurus 9

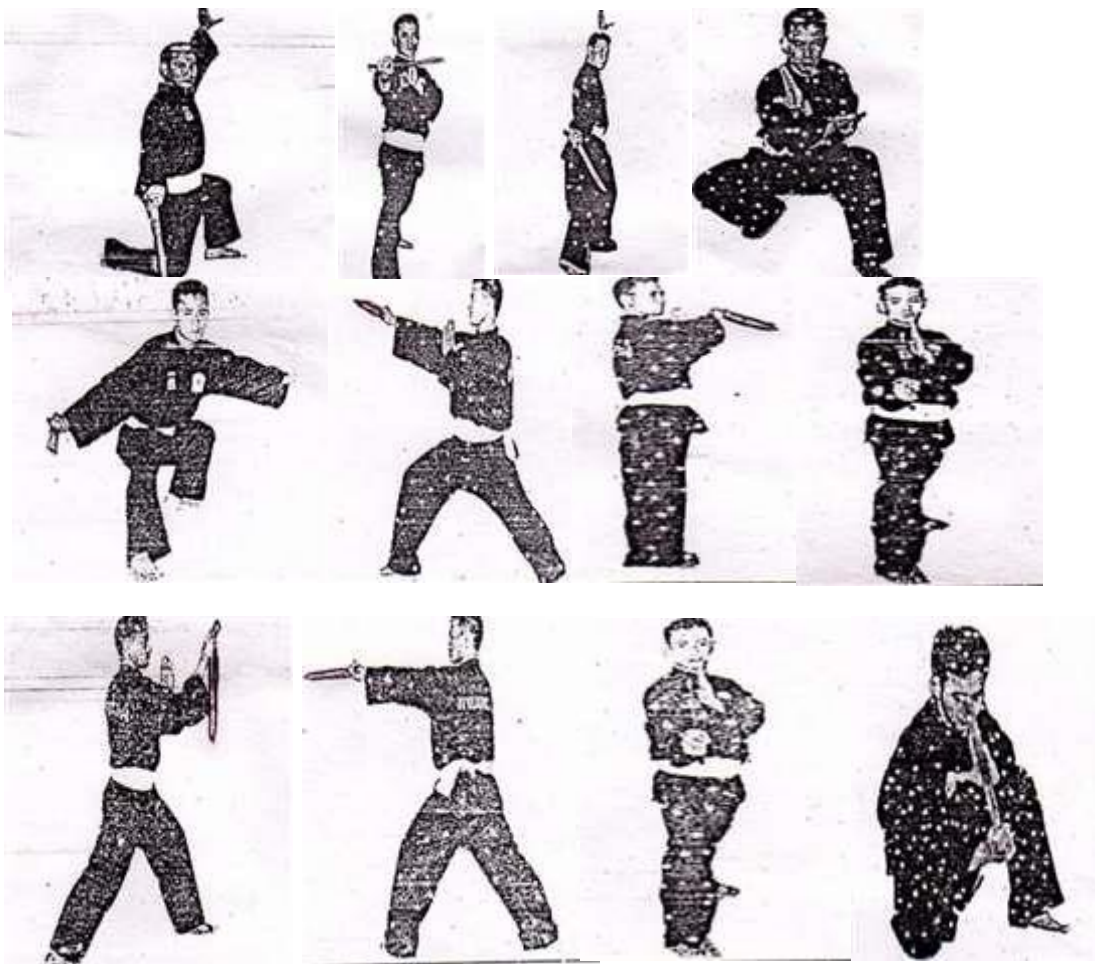
Urutan gerakanya adalah : a) Pancer kaki kanan pasang kuda-kuda tengah hadap depan, b) Pindahkan kaki kanan ke belakang balik pasang belakang, c) Maju kaki kanan sabet bawah putar ke atas arah kanan, d) Putar badan, posisi duduk, e) Putar badan, posisi duduk, f) Tangkis kiri ganti pegangan sabet serong, g) Tangkis gagang golok, kaki kanan diangkat.



Gambar : 10
Jurus : 2a.b.c.d.e dan f (johansyah 2004:65)

2.3.2.4 Jurus 10

Gerakannya terdiri dari : a) Pasang bawah melutut, b) Maju kaki kanan bacok samping arah depan, c) Mundur silang kaki kanan tangkis lenggang kanan, d) Putar badan ke kiri bacok bawah, e) Mundur bacok bawah, f) Beset leher kanan, g) Ganti pegangan sabet leher tegak rapat, h) Putar badan ke belakang balik belah bumi, i) Tangkisan golok dalam, j) Balik badan lompat sabet kiri, k) Lompat belah bumi kanan, l) Mundur kaki kanan pasang bawah.



Gambar 11Jurus 3: 3a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,k dan l (Johansyah, 2004:66)

2.3.3 Kategori senjata Toya

Kategori senjata toya merupakan gerakan seni beladiri yang menggunakan media toya sebagai senjatanya, terdiri dari 4 jurus sebagai berikut:

2.3.3.1 Jurus 11

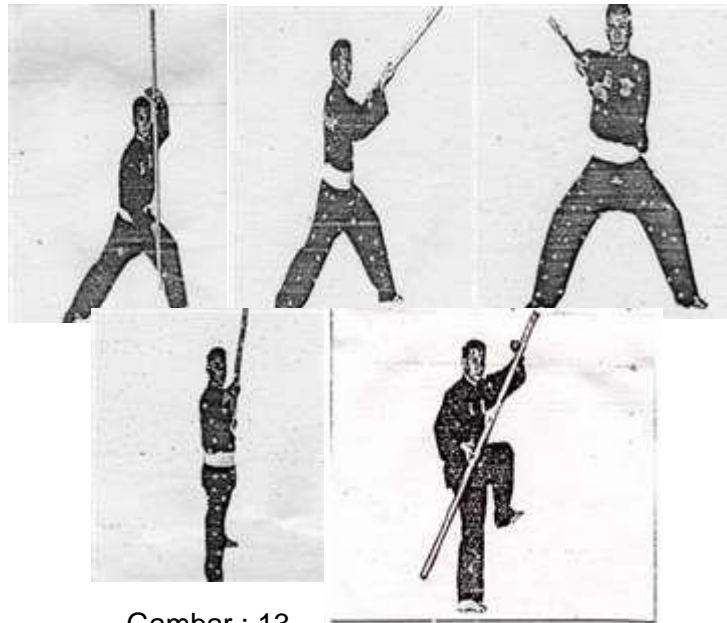
Geraknya terdiri dari : a) Interval gulingan depan dengan golok, posisi mengambil tongkat, b) Pasang 3 langkah silang ke belakang, sikap pasang kuda-kuda tengah, c) Maju serong kaki kanan gebuk kanan, d) Sangga kaki kanan mundur, e) Putar badan ke kanan tusuk balik, f) Badan agak ke kiri sabetan kaki bawah arah balik kiri, g) Putar di punggung lompat putar kemplang lantai.



Gambar : 12
 Jurus : 1a,b,c,d,e,f,dan g (
 Johansyah, 2004 : 68)

2.3.3.2 Jurus 12

Terdiri dari gerakan : a) Pasang tegak kiri depan, b) Lompat depan gebuk kanan, c) Kowet kanan, d) Maju kaki kanan sodok tusuk, e) Dayung mundur.

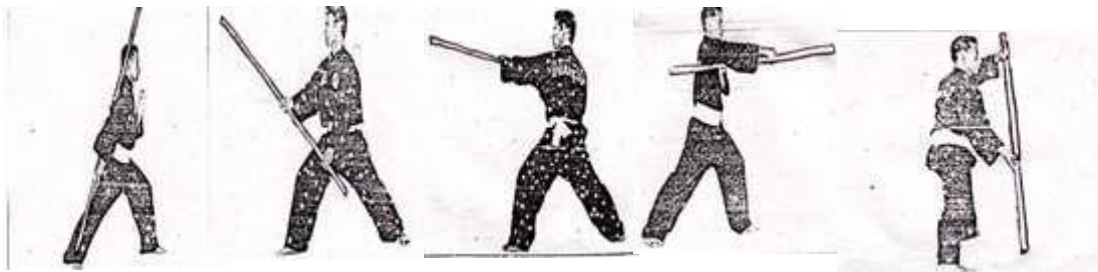


Gambar : 13

Jurus : 2a,b,c,d dan e (Johansyah, 2004 : 69)

2.3.3.3 Jurus 13

Gerakannya adalah sebagai berikut : a) Pasang samping kiri, tongkat samping belakang kanan, b) Maju kaki kanan tongkat putar-putar congkel, c) Maju kaki kiri kemplang samping kiri, d) Kemplang kower kanan, e) Egos kaki kiri elak garis.

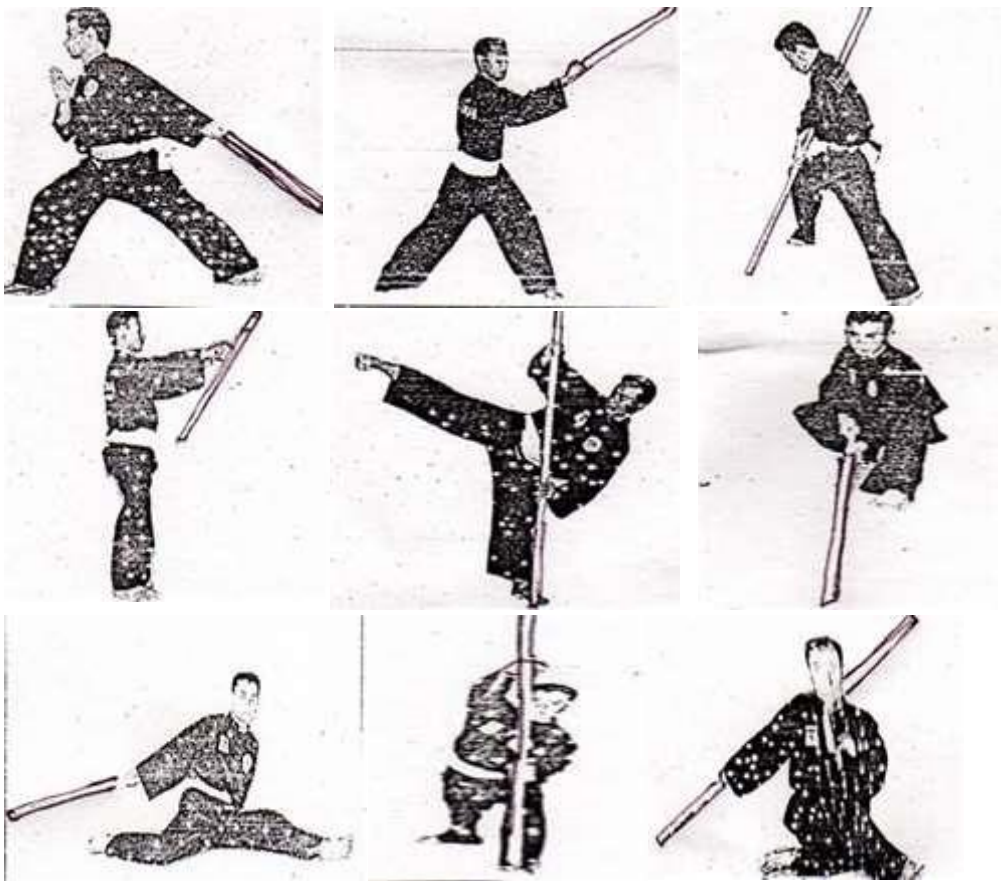


Gambar : 14

Jurus: 3a,b,c,d, dan e(Johansyah, 2004 : 70)

2.3.3.4 Jurus 14

Gerakannya terdiri dari : a) Pasang kuda-kuda depan kanan, b) Berputar gebuk kanan, c) Kower egos, d) Lompat balik badan ke kanan tangkis sangga, e) Tendangan "T" ke samping kanan, f) Balik kemplang, g) Putar baling bawah, h) Tangkis sisi kiri, i) Kower posisi sempok.



Gambar 15

Jurus 4 : 4a,b,c,d,e,f,g,h dan i

(Johansyah 2004 : 71)

2.3.4 Penilaian Pesilat Memperagakan Seni Tunggal Pencak Silat

Jurus yang dipertandingan dalam pencak silat seni jurus tunggal adalah merupakan rangkaian gerakan jurus pencak silat seni jurus tunggal terdiri dari : 1) 7 jurus tangan kosong, 2) 3 jurus senjata golok, dan 3) 4 jurus senjata tongkat (lihat sub 2.1.3.2 hal 20-42).

2.3.4.1 Komponen Penilaian Seni Tunggal Pencak Silat

Dalam suatu pertandingan pencak silat jurus tunggal kemenangan seorang pesilat ditentukan oleh banyak hal seperti ada dalam ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Kebenaran gerak yang mencakup unsur-unsur kebenaran gerak dalam setiap jurus, kebenaran urutan gerak, kebenaran urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian dikurangi dengan kesalahan.
2. Nilai kemantapan mencakup unsur-unsur kemantapan gerak, kemantapan irama gerak, kemantapan penghayatan gerak, kemantapan tenaga dan stamina. Pemberian nilai untuk ini berkisar antara nilai 50-60, dinilai secara total/terpadu antara keempat unsur kemantapan.

2.3.4.2 Penilaian Seni Tunggal Pencak Silat

Pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena faktor-faktor berikut :

- 1) Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus adalah sebagai berikut : a. pengurangan nilai 1 dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan melakukan gerakan yang salah baik dalam rincian gerak dan urutan rincian gerak. b. Pengurangan nilai 1 juga dikenakan kepada pesilat untuk setiap gerakan yang tertinggal atau tidak dapat ditampilkan.

- 2) Faktor kesalahan waktu disebabkan oleh peragaan kurang dan lebih tiga menit diatur dengan rincian sebagai berikut : a. Penampilan (+ atau -) dari 6 sampai dengan 15 detik pengurangan nilai 10, b. Penampilan (+ atau -) dari 16 sampai dengan 30 detik pengurangan nilai 15, c. Penampilan (+ atau -) di atas 30 detik pengurangan nilai 20.
- 3) Faktor-faktor kesalahan lain adalah : a. Pengurangan nilai 5 dikenakan kepada peserta setiap kali peserta keluar dari gelanggang, atau yang bersangkutan memperdengarkan vokal. b. Pengurangan nilai 10 dikenakan kepada peserta yang setiap kali yang bersangkutan lepas senjatanya di luar ketentuan. c. Pengurangan nilai 5 diberikan kepada peserta yang memakai pakaian atau senjata tidak sepenuhnya menurut yang berlaku (tidak sempurna)(Johansyah, 2004 : 45).

Bila di lihat dari penilaian di atas , nilai kemantapan yang meliputi kemantapan gerak, kemantapan irama gerak, kemantapan penghayatan gerak, kemantapan tenaga dan stamina hanya di beri rentan nilai 50-60 dan belum ada nilai dan indikator yang spesifik di setiap gerakan jurus dalam penilaian kemantapan seni tunggal pencak silat dan dalam memperagakan jurus seni tunggal pencak silat nilai kemantapan masih menggunakan perspektif dan pengelihatn masing masing juri.

2.4 Dasar Seni Tunggal Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan seni budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. (Johansyah Lubis, 2004:7).

2.4.1 Serangan Dalam Seni Tunggal Pencak Silat

Pencak silat merupakan gabungan dari dua kata yaitu “pencak” dan “silat”, yang mempunyai pengertian sendiri-sendiri. Pencak dapat diartikan gerakan dasar seni beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat merupakan gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (Srihati Waryati & Agus Mukholid, 1996:14).

Pencak Silat memiliki macam gerakan yang sifatnya melumpuhkan lawan sehingga gerakan tersebut mematikan. Pesilat biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum atau teknik dasar pencak silat meliputi tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

Sapuan dan Guntingan: adalah salah satu jenis gerakan serangan untuk menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh.

Dalam seni tunggal pencak silat serangan ini lah yang berfungsi untuk melumpuhkan lawan dan menjadikan gerakan serangan tersebut mematikan. Karena dalam gerakan serangan seni tunggal pencak silat sifatnya melumpuhkan lawan maka dari itu dalam penggunaan gerakan serangan seni tunggal pencak silat ini di lakukan dengan cepat dan bertenaga.

2.4.2 Kembangan Dlam Seni Tunggal Pencak Silat

Kembangan adalah gerakan tangan dan sikap tubuh yang dilakukan sambil memperhatikan, mewaspadaai gerak-gerik musuh, sekaligus mengintai celah pertahanan musuh. Kembangan utama biasanya dilakukan pada awal laga dan dapat bersifat mengantisipasi serangan atau mengelabui musuh. Seringkali gerakan kembangan silat menyerupai tarian atau dalam maenpo Sunda menyerupai ngibing (berjoget). Kembangan adalah salah satu bagian penilaian utama dalam seni tunggal pencak silat yang mengutamakan keindahan gerakan.

2.5 Biomotor Power

Giri Wiarto (2012:171) Daya ledak (power) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Seni beladiri tunggal pencak silat selain mengandung unsur seni juga memiliki gerakan serangan yang mematikan.

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Apta Mylsidayu, Feby Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: "Power dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak". Dalam seni beladiri tunggal pencak silat terdapat serangan serangan yang membutuhkan kekuatandan kecepatan dalam gerakannya, seperti gerakan berupa serangan memukul, menendang, menggunting dan jurus

senjata dengan media golok dan toya.

2.6 Biomotor Kelentukan

Menurut Mylsidayu (2015:125) Flexibility statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. Jarak gerak ini dapat dibedakan menjadi dua macam. Pertama, jarak pasif, yaitu seberapa jauh suatu anggota tubuh dapat digerakan oleh kekuatan luar seperti pasangan atau tekanan tertentu. Kedua, jarak aktif, yaitu seberapa jauh anggota tubuh dapat digerakan oleh kekuatan otot dirinya sendiri. Kelentukan adalah kualitas spesifik, yang menyatakan bahwa seseorang bisa jadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tetapi tidak dalam sendi yang lain. Begitu juga dalam hal penggunaan gerakannya, dimana satu persendian lebih cepat merespon pada gerakan tertentu secara spesifik.

Fleksibilitas yang baik dapat membantu dalam melakukan gerakan dengan baik dan benar. (Citra P, 2016 : 84). Kelenturan tubuh yang baik dapat memaksimalkan gerakan dengan baik juga. Dalam melakukan gerakan seni tunggal pencak silat membutuhkan keluwesan yang baik dalam kembangan, sehingga tercipta gerakan seni yang indah.

Suharno dalam Halim, (2011:104) mengatakan kegunaan kelentukan adalah sebagai berikut: a. Mempermudah berlatih teknik-teknik tinggi b. Menghindari terjadinya cedera c. Seni gerak tercermin indah, enak dilihat d. Meningkatkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi e. Meningkatkan prestasi f. Efektif dan efisien tenaga g. Membentuk sikap tubuh yang baik.

2.7 Kerangka Berpikir

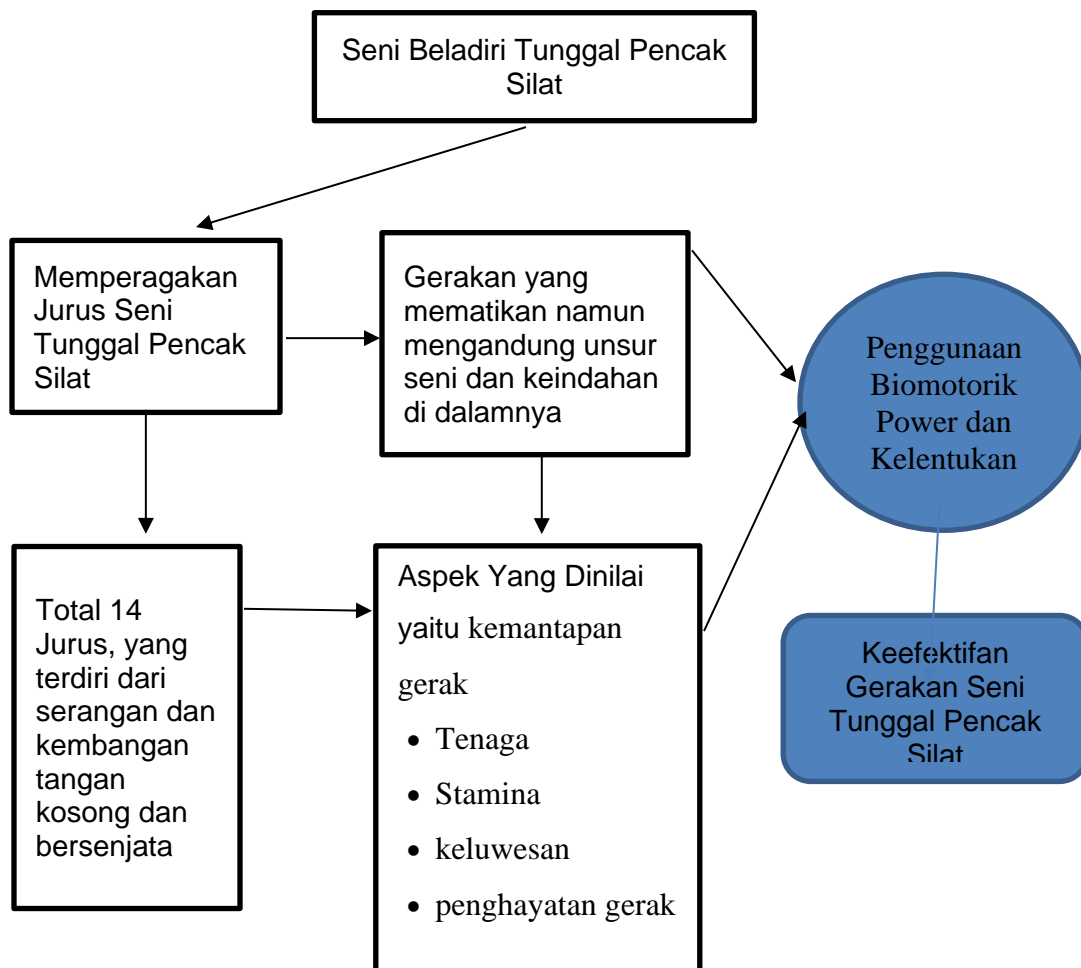
Pencak silat kategori tunggal adalah gerakan yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahiranya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan di mana di dalamnya terdapat unsur yang mengandung seni dan keindahan namun mematikan dalam setiap gerakannya. Pada dasarnya tujuan dari seni tunggal pencak silat ini adalah memperagakan gerakan jurus-jurus bela diri tangan kosong maupun bersenjata yang mengandung serangan dan belaan yang mematikan namun mengandung unsur seni yang indah untuk di pandang.

Di dalam pertandingan seni tunggal pencak silat ada aspek yang di nilai di dalamnya berdasarkan yang pertama kebenaran gerak yang mencakup (kebenaran urutan gerak dan urutan jurus). Kemudian yang kedua yaitu kemantapan gerak yang mencakup (tenaga gerakan dan stamina serta irama dan penghayatan gerak). Dalam aspek penilaian kemantapan juri seni tunggal pencak silat masih menggunakan perspektif dan indikator penilaian masing2 juri, hal ini di karenakan belum ada indikator penilaian kemantapan di setiap gerakan seni tunggal pencak silat..

Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang ketika melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh yang baik dalam gerakan. Berdasarkan kaidah penilaian kemantapan melalui power dan kelentukan untuk membedakan gerakan yang bersifat serangan yang mematikan dan gerakan kembangan yang bersifat lentur dan mengandung unsur seni di dalamnya,hal ini di karenakan tiap perguruan masih memiliki perspektif yang berbeda dalam menafsirkan gerakan di setiap jurus seni tunggal pencak silat.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan hubungan antara power dan kelentukan terhadap keefektifan gerak seni tunggal pencak silat. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

Bagan 2.1 Kerangka Befikir



BAB III

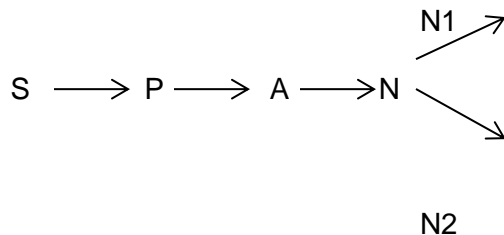
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah deskriptif evaluatif dengan menggunakan metode evaluasi yang di peroleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi.

3.1.2 Rancangan Penelitian



Keterangan :

S : Subyek

P : Purpose sampling

A : Peragaan jurus

N : Penilaian

1 : Penilaian Power Gerakan

2 : Penilaian Keluwesan Gerakan

3.2 Populasi Dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet seni tunggal pencak silat UKM Pencak Silat Unnes Usia 18-23 tahun.

3.2.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah 3 atlet seni tunggal pencak silat UKM Unnes usia 18-23 tahun.

3.2.2.1 Kriteria Inklusi

1. Atlet pencak silat seni tunggal dan juri UKM UNNES.
2. Sehat jasmani dan rohani.
3. Masih aktif di UKM pencak silat.
4. Bersedia untuk praktik

3.2.2.1 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi penelitian ini adalah atlet pencak silat yang sedang tidak berada di area Universitas Negeri Semarang.

3.2.3 Jenis Sampel

Sampel pada penelitian ini menggunakan *Purpose Sampling*.

3.3 Variabel Penelitian

3.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah penilaian power dan keluwesan atlet seni tunggal pencak silat UKM Unnes yang mempengaruhi variabel terikat.

3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemantapan pola gerakan serangan dan kembangan seni tunggal pencak silat.

3.4 Data Dan Sumber Data

3.4.1 Data Primer

Data Primer ini di peroleh melalui wawancara peneliti kepada narasumber

yaitu juri seni tunggal pencak silat.

3.4.2 Data Sekunder

Data skunder pada penelitian ini adalah sertifikat dari validator, sertifikat juri seni tunggal pencak silat, sertifikat atlet, buku pedoman seni tunggal pencak silat serta dokumen lain jika diperlukan untuk menunjang penelitian.

3.5 Instrumen dan Pedoman Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan indikator penilaian yang berguna untuk mendapatkan nilai dari indikator di setiap gerakan seni tunggal pencak silat yang di peragakan oleh atlet.

3.5.1 Pedoman Penilaian Gerakan

Tabel 1. Pedoman penilaian hasil dari data primer

No	Variabel	Indikator penilaian	Katakarakteristik Gerakan	Nilai
1.	Power	<ul style="list-style-type: none"> • Serangan Tepat Sasaran • Serangan Cepat dan Bertenaga • Serangan Mengalir dan Berkesinambungan 	1. Gerakan yang menunjukkan serangan dengan lintasan tepat, bertenaga dan cepat dan berkesinambungan, gerakan konsisten dari awal sampai akhir.	10
			2. Serangan tepat sasaran, gerakan patah patah, di lakukan dengan cepat dan bertenaga, konsisten dalam gerakan.	9
			3. Gerakan sesuai sasaran, di lakukan dengan patah patah, di lakukan dengan cepat namun tak bertenaga, masih konsisten dalam gerakan.	8
			4. Gerakan sesuai sasaran, di lakukan dengan bertenaga namun tidak cepat dan patah-patah.	7
			5. Gerakan serangan tidak tepat sasaran, di lakukan dengan cepat dan bertenaga.	6
			6. Gerakan serangan tidak tepat sasaran, tidak di lakukan dengan cepat dan tidak ada tenaga.	5

2.	Keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> • Irama gerakan • Dilakukan dengan penuh penghayatan • Pola gerakan tidak lebih dari 3 gerakan • Keluwesan gerakan 	1. Gerakan interfal menggunakan irama di lakukan dengan penuh penghayatan dan hentakan kemudian di akhiri, sikap pasang.	4
			2. Gerakan interfal menggunakan irama, tiap gerakan dilakukan hentakan dan dengan penghayatan serta di akhiri sikap pasang.	3
			3. Gerakan interfal menggunakan irama dan penghayatan, tidak ada hentakan kemudian di akhiri dengan sikap pasang.	2
			4. Gerakan interfal, tidak menggunakan irama dan penghayatan, tidak ada hentakan nemun di akhiri dengan sikap pasang.	1

3.6 Pembuatan video dan Penilaian Gerakan

Alat yang di perlukan

1. Kertas Borang penilaian
2. Alat tulis
3. Kamera
4. Golok
5. Toya
6. Aksesoris jika diperlukan

3.6.1 Pembuatan video

Atlet memperagakan 14 jurus yang terdiri dari tujuh jurus kategori tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata toya dengan total 100 gerakan. Kemudian pada saat atlet memperagakan seni tunggal di ambil video dari tiga sisi yaitu dari sisi depan, samping kanan dan samping kiri.

3.6.2 Penilaian Gerakan

Hasil video atlet memperagakan jurus kemudian di berikan kepada juri seni

tunggal pencak silat untuk di nilai. Penilaian gerakan di sesuaikan dengan instrumen pedoman penilaian data primer.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga metode yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

3.7.1 Observasi

Seorang atlet memperagakan seni tunggal pencak silat yang terdiri dari 14 jurus yaitu tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata toya dengan total 100 gerakan, kemudian di buat video dan di nilai oleh juri seni tunggal pencak silat.

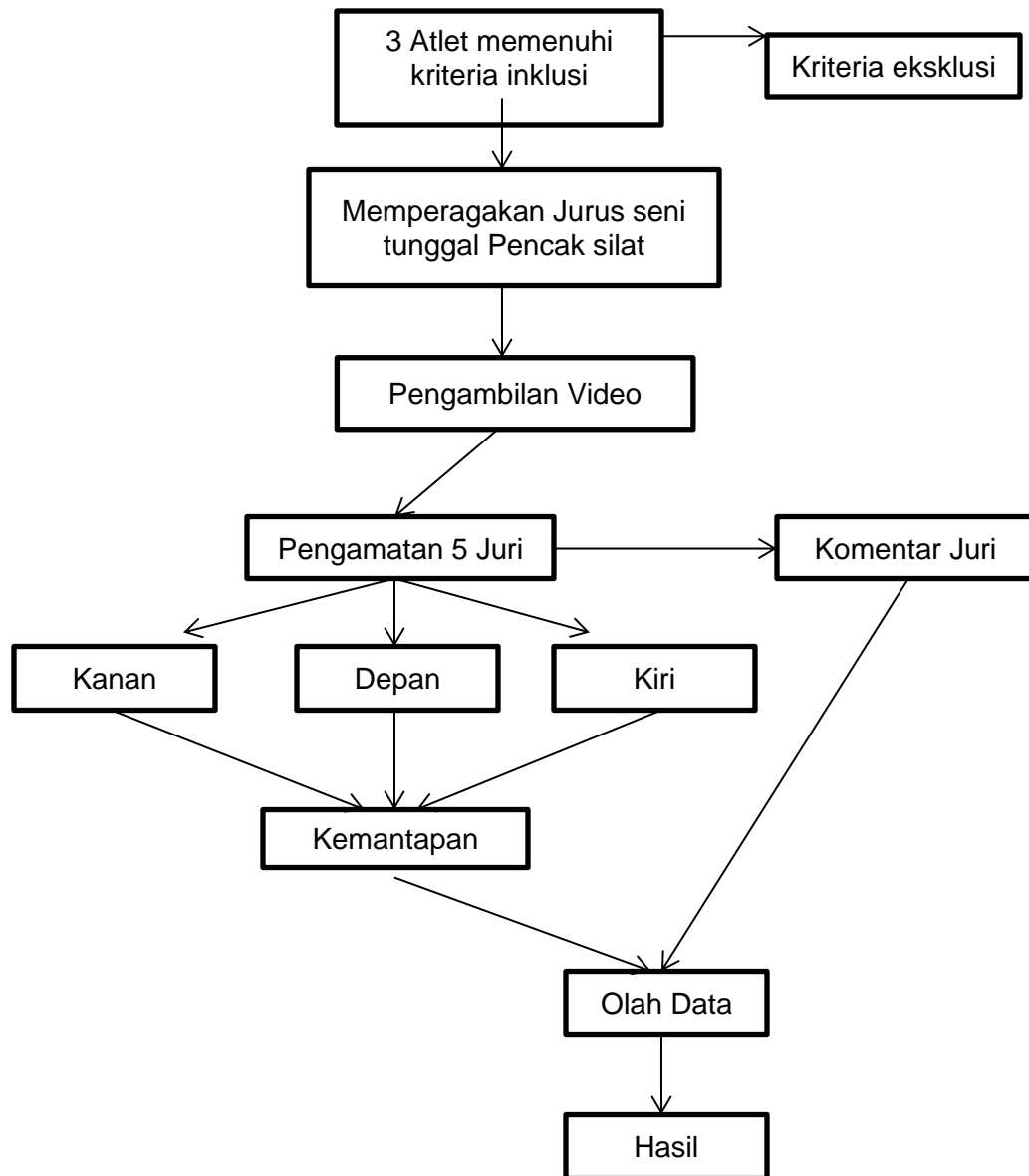
3.7.2 Wawancara

Wawancara di lakukan langsung dengan sumber informasi dari juri seni tunggal pencak silat untuk memperoleh data tentang kemantapan jurus tunggal pencak silat.

3.7.3 Dokumentasi

Pada penelitian ini membutuhkan data penunjang untuk memperkuat penelitian, data tersebut berupa sertifikat validator, sertifikat juri, piagam penghargaan atlet, buku pedoman seni tunggal pencak silat, serta dokumen pendukung lainnya jika diperlukan.

3.8 Alur Penelitian



Ada tiga atlet yang menjadi subyek dalam penelitian ini, satu atlet pernah meraih jurara satu di tingkat nasional dan dua yang lainnya pernah meraih juara pada tingkat provinsi jawa tengah. Ketiga atlet tersebut memperagakan seni tunggal pencak silat yang terdiri dari 14 jurus yaitu tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata toya, dengan total 100 gerakan.

3.9 Analisis Data

Data hasil penilaian gerakan dari video kemudian di rekap menggunakan metode evaluasi asosiatif deskriptif dengan jenis data kualitatif sebagai berikut :

3.9.1 Reduksi Data

Hasil penilaian gerakan seni tunggal pencak silat yang di nilai oleh juri kemudian di rangkum dan memfokuskan kepada variabel terikat yang di pengaruhi oleh variabel bebas. Kemudian hasil wawancara kepada juri di maksudkan untuk memperkuat hasil penilaian kemantapan seni tunggal pencak silat.

3.9.2 Penyajian data

Hasil rangkuman penilaian gerakan oleh atlet di sajikan dalam bentuk tabel dan uraian singkat, kemudian di hubungkan dengan hasil wawancara juri seni tunggal pencak silat. Hal ini di bertujuan untuk menggabungkan informasi hasil penilaian gerakan dan pandangan juri seni tunggal pencak silat, kemudian di susun rapi sehingga muda di pahami.

3.9.2 Penarikan Kesimpulan

Langkah analisis data selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dari hasil analisis data penilaian gerakan oleh atlet yang di hubungkan dengan hasil wawancara juri. Dengan demikian kesimpulan ini akan menjawab rumusan masalah

yang menjadi penelitian ini.

3.10 Etika Penelitian

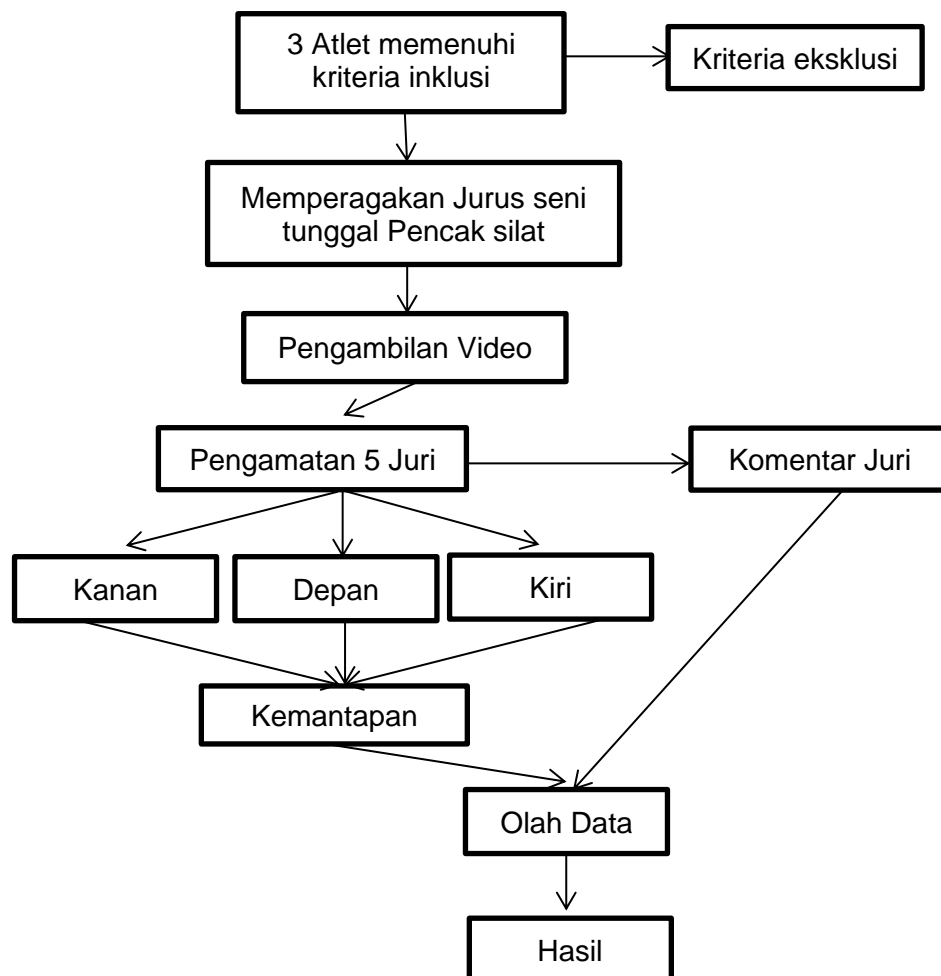
Subyek penelitian berhak menolak untuk diikutsertakan, boleh berhenti sewaktu-waktu, dan biaya yang berhubungan dengan penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Terdapat 3 subyek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Subyek terdiri dari satu laki-laki dan dua perempuan yang di ambil dengan *purpose sampling*. Subyek akan memperagakan seni tunggal pencak silat yang terdiri dari 14 jurus yaitu tujuh jurus kategori tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata toya. Pada saat subyek memperagakan jurus diambil video dari tiga sisi yaitu sisi depan, sisi samping kanan, dan sisi samping kiri kemudian hasil video di nilai oleh juri seni tunggal pencak silat.



Gambar 1. Alur penelitian dari awal hingga akhir penelitian

Karakteristik sampel terdiri atas umur, berat badan, tinggi badan, dan Body Mass Index.

Data karakteristik subyek penelitian seperti yang terdapat pada tabel 1.

Pengukuran	Atlet 1 (Laki-laki)	Atlet 2 (Perempuan)	Atlet 3 (Perempuan)
Umur (Tahun)	20 tahun	19 tahun	19 tahun
BB (kg)	57 kg	54 kg	47 kg
TB (cm)	172 cm	166 cm	155 cm
MI (kg/m ²)	19.3 kg/m ²	19.6 kg/m ²	19.6 kg/m ²

BB =Berat Badan

TB = Tinggi Badan

BMI = Body Mass Index

Dari tabel di atas bisa dilihat bahwa subyek penelitian memiliki usia yang sama, hanya usia subyek pertama yang lebih tua satu tahun diantara dua subyek yang lainnya yaitu 20 tahun, dua di antaranya 19 tahun. Untuk atlet pertama berjenis kelamin laki-laki dan atlet kedua dan ketiga berjenis kelamin perempuan.

Pada hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan terdapat perbedaan yang bermakna di antara ketiga subyek, subyek pertama yaitu atlet laki-laki memiliki berat badan dan tinggi badan lebih besar dari kedua atlet perempuan. Atlet perempuan yang kedua memiliki tinggi badan dan berat badan lebih besar dari atlet perempuan yang ketiga. Tetapi perbedaan berat badan dan tinggi badan ini tidak terlalu mempengaruhi hasil penelitian secara keseluruhan karena pada akhirnya BMI kedua

kelompok tidak berbeda bermakna.

Atlet memperagakan seni tunggal pencak silat yang terdiri dari 14 jurus yang di dalamnya terdapat tujuh jurus kategori tangan kosong, tiga jurus kategori senjata golok, dan empat jurus kategori senjata toya dengan total 100 gerakan yang di tampilkan dalam seni tunggal ini. Kemudian di ambil video dari tiga sisi yaitu sisi depan, sisi samping kanan dan sisi samping kiri pada saat atlet memperagakan jurus, setelah itu hasil video di berikan kepada juri seni tunggal pencak silat untuk di nilai. Penilaian seni tunggal pencak silat oleh juri di maksudkan untuk mengetahui kemantapan gerakan seni tunggal yang di tampilkan oleh subyek. Berikut adalah hasil penilaian video seni tunggal pencak silat :

4.2 Hasil Penilaian Video

4.2.1 Hasil penilaian video 1

Video 1					
Kategori	Jurus	Jumlah Gerakan	Nilai		
			Power	Keluwesanan	Stamina
Tangan Kosong	1	7	10	4	10
	2	6	10	2	10
	3	5	10	2	10
	4	7	10	4	10
	5	6	8	4	10
	6	8	7	2	10
	7	11	8	2	9
Senjata Golok	1	7	7	3	9
	2	6	7	3	9

	3	12	8	3	9
Senjata toya	1	6	6	3	9
	2	5	8	4	8
	3	5	6	4	8
	4	8	6	4	8
Total	14	100			

Dari tabel video 1 diatas dapat di lihat bahwa nilai power atlet pada kategori jurus tangan kosong memiliki nilai 8 sampai dengan 10, kemudian nilai keluwesan atlet memiliki nilai 3 sampai dengan 4, kategori senjata golok memiliki nilai power 7 sampai dengan 8, kemudian keluwesan memiliki nilai 3, kemudian nilai power atlet menurun pada kategori jurus senjata toya, namun stabil pada nilai keluwesan. dan stamina atlet stabil di awal jurus sampai jurus ke 6 yaitu memiliki nilai 10, kemudian mengalami penurunan nilai pada jurus ke 7 dan mengalami peningkatan nilai pada jurus ke 8 sampai jurus ke 9, kemudian mengalami penurunan nilai pada jurus ke 10, dan nilai stabil sampai jurus ke 14.

4.2.2 Hasil Penilaian video 2

Video 2					
Kategori	Jurus	Jumlah Gerakan	Nilai		
			Power	Keluwesan	Stamina
Tangan Kosong	1	7	8	4	9
	2	6	8	2	9
	3	5	8	2	9
	4	7	8	4	9
	5	6	10	4	9
	6	8	8	2	9

	7	11	6	3	8
Senjata Golok	1	7	10	3	8
	2	6	8	3	8
	3	12	8	4	8
Senjata toya	1	6	6	3	8
	2	5	8	3	8
	3	5	6	2	8
	4	8	8	2	8
Total	14	100			

Dari tabel video 2 diatas dapat di lihat bahwa nilai power atlet pada kategori jurus tangan kosong memiliki nilai 8 , kemudian nilai keluwesan atlet memiliki nilai 2 sampai dengan 4, kategori senjata golok memiliki nilai power 8 sampai dengan 10, kemudian keluwesan memiliki nilai 3 sampai 4, kemudian nilai power atlet stabil pada kategori jurus senjata toya, dan menurun pada nilai keluwesan. dan nilai stamina atlet stabil di awal jurus sampai jurus ke 6 yaitu memiliki nilai 9, kemudian mengalami penurunan nilai pada jurus ke 7 dengan nilai 8 dan nilai stabil sampai jurus ke 14.

4.2.3 Hasil Penilaian Video 3

Video 3					
Kategori	Jurus	Jumlah Gerakan	Nilai		
			Power	Keluwesan	Stamina
Tangan Kosong	1	7	10	4	10
	2	6	10	2	10
	3	5	6	2	10
	4	7	8	4	10

	5	6	10	4	10
	6	8	8	4	10
	7	11	6	4	7
Senjata Golok	1	7	7	3	7
	2	6	7	3	8
	3	12	8	4	6
Senjata toya	1	6	7	3	8
	2	5	8	3	8
	3	5	6	2	7
	4	8	5	2	7
Total	14	100			

Dari tabel video 3 diatas dapat di lihat bahwa nilai power atlet pada kategori jurus tangan kosong memiliki nilai 6 sampai dengan 10, kemudian nilai keluwesan atlet memiliki nilai 2 sampai dengan 4 nilai, kategori senjata golok memiliki nilai power 7 sampai dengan 8, kemudian keluwesan memiliki nilai 3 sampai 4, kemudian nilai power atlet menurun pada kategori jurus senjata toya, namun dan menurun pada nilai keluwesan. Stamina atlet stabil di awal jurus sampai jurus ke 6 yaitu memiliki nilai 9, kemudian mengalami penurunan nilai pada jurus ke 7 dengan nilai 8 dan nilai stabil sampai jurus ke 14.

4.3 Serangan Dan Kembangan Pada Seni Tunggal Pencak Silat

Penelitian ini di lakukan guna untuk mengetahui penggunaan biomotorik power dan kelentukan pada gerakan seni tunggal pencak silat untuk dapat membedakan gerakan serangan dan gerakan kembangan yang mengandung seni dari pendapat juri dan hasil penilaian video pesilat memperagakan jurus.

4.1.1 Jumlah jurus dan gerakan Seni Tunggal Pencak silat

Seni Tunggal Pencak silat merupakan salah satu kategori yang di pertandingkan dalam kejuaraan pencak silat resmi (IPSI) yang menampilkan seorang pesilat individu yang memperagakan jurus yang meliputi serangan dan belaun serta sikap pasang dalam menghadapi lawan. Dalam seni tunggal pencak silat terdapat 14 jurus yang terbagi dalam 3 kategori dan jurus yaitu kategori tangan kosong terdiri dari 7 jurus, kategori senjata golok terdiri dari 3 jurus dan kategori senjata toya terdiri dari 4 jurus serta terdapat 100 gerakan dari total keseluruhan gerakan seni tunggal pencak silat di setiap jurus.

4.1.2 Penggunaan Power pada Gerakan Serangan

Seni tunggal pencak silat merupakan seni beladiri yang mempunyai gerakan serangan yang mematikan di dalamnya, serangkaian gerakan serangan tersebut berfungsi untuk melumpuhkan lawan. Gerakan serangan ini di lakukan dengan cepat dan bertenaga yang artinya dalam penggunaan serangan membutuhkan power dalam gerakannya. Pada gerakan serangan ini biasa di lakukan setelah gerakan interval atau setelah gerakan kembangan di lakukan.

4.1.3 Penggunaan Kelentukan pada Gerakan Kembangan

Gerakan kembangan dalam seni tunggal pencak silat merupakan gerakan yang memiliki pola gerakan tangan dan kaki yang dilakukan dengan penuh penhayatan sehingga membuat gerakan tersebut indah dan mengandung unsur seni di dalamnya. Dalam melakukan kembangan membutuhkan kelentukan dalam penggunaan gerakannya sehingga gerakan tersebut terlihat luwes dan indah di pandang. Gerakan kelentukan ini di lakukan sebelum gerakan serangan yang

membentuk serangkaian jurus pada seni tunggal pencak silat.

4.4 Temuan Studi

Atlet pada video pertama memiliki power dan keluwesan yang sangat baik, hal tersebut di lihat di awal jurus kategori tangan kosong memiliki nilai rata-rata 10 , dan stamina atlet juga sangat bagus pada kategori jurus tangan kosong ini, hal tersebut dapat di lihat dari jurus pertama sampai jurus ke 6 memiliki nilai 10. Namun power atlet berkurang pada saat memasuki kategori jurus senjata golok, hal tersebut dapat di lihat dari rata-rata nilai atlet yang semula memiliki nilai 10 menjadi 8, namun keluwesan atlet masih bagus hal tersebut dapat di lihat dari nilai rata-rata atlet yaitu 4 yang membuktikan penghayatan gerakan atlet masih stabil, kemudian stamina atlet mulai berkurang pada saat memasuki kategori jurus senjata golok ini dan kategori jurus pada senjata golok memiliki penurunan pada gerakan power dan stamina atlet juga mulai berkurang, namun penghayatan atlet masih stabil.

Atlet pada video kedua memiliki power yang bagus dan memiliki keluwesan yang baik pada kategori jurus tangan kosong, hal tersebut dapat di lihat dari nilai power di awal yang memiliki nilai rata-rata 8 dan keluwesan memiliki nilai rata-rata 4. Gerakan power atlet pada kategori jurus senjata golok masih stabil di nilai 8, namun pada kategori jurus senjata golok mengalami penurunan pada nilai keluwesan, hal ini menunjukkan penghayatan gerakan atlet pada gerakan interfal mulai berkurang. Kemudian pada kategori jurus senjata toya mengalami penurunan nilai pada gerakan power dan keluwesan dan stamina atlet juga mulai berkurang, hal tersebut dapat dilihat pada turunnya nilai pada gerakan atlet.

Atlet pada video ketiga kategori jurus tangan kosong memiliki nilai power dan

keluwesan yang sangat bagus, hal tersebut dapat di lihat dari nilai rata-rata power pada kategori jurus tangan kosong yaitu 10 dan nilai rata-rata gerakan keluwesan 4. Pada kategori jurus senjata golok mengalami penurunan nilai rata-rata menjadi 7, artinya gerakan power atlet berkurang pada saat memasuki kategori senjata golok ini, namun gerakan keluwesan masih stabil, artinya penghayatan gerakan atlet masih baik. Kemudian pada kategori jurus senjata toya juga mengalami penurunan nilai pada gerakan power dan gerakan keluwesan, stamina atlet juga mulai berkurang, hal tersebut dapat di lihat dari turunnya nilai pada kategori jurus senjata toya ini.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, dapat di peroleh simpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Pada jurus seni tunggal pencak silat, gerakan kelentukan atau kembangan di lakukan di awal jurus merupakan gerakan interval, kemudian di ikuti gerakan yang mengandung unsur power yang di lakukan dengan cepat dan bertenaga merupakan gerakan serangan.
- 5.1.1 Pada setiap peragaan jurus seni tunggal pencak silat yang sesuai dengan gerakan interval dan gerakan serangan yang di lakukan dengan tepat akan menjadikan gerakan tersebut terlihat indah namun mematikan.
- 5.1.2 Gerakan kelentukan atau kembangan merupakan gerakan interval yang di lakukan di awal gerakan saat memperagakan jurus seni tunggal pencak silat menjadikan gerakan tersebut terlihat indah, gerakan power yang identik dengan serangan yang di lakukan pada saat memperagakan jurus seni tunggal pencak silat menjadikan gerakan tersebut mematikan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

- 5.2.1 Dalam penilaian gerakan seni tunggal pencak silat dapat di lakukan dengan memberikan nilai di setiap gerakannya.
- 5.2.1 Menyatukan pendapat untuk untuk setiap penilaian gerakan pada jurus seni tunggal pencak silat.
- 5.2.2 Memberikan arahan, pengetahuan serta bimbingan kepada juri seni tunggal pencak silat dan meningkatkan sumber daya juri seni tunggal pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Notosoejitno (1997). "Khazanah Pencak Silat". Jakarta: Infomedika.
- Oetojo, Pandji, Pencak Silat, Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2000.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). "Teknik Dasar Pencak Silat Tanding". Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Sucipto. (2009). Materi Pokok Pencak Silat. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cholik. (1994). *Se-Kabupaten Grobogan Tahun 2010 / 2011*.
- Diajukan, S., Strata, S., Pendidikan, S., Oleh, D., Nim, N., Fakultas, J., Olahraga, P. K., & Keolahragaan, F. I. (2011). *Hasil Belajar Pencak Silat Seni Jurus Tunggal Pada Mahasiswa Pklo Fik Unnes Semester 2 Tahun Akademik 2009 / 2010*.
- Edukatif, S., Olahraga, F., & Ganesha, K. (2014). *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Olahraga dan Kesehatan Ganesha 13. 13(1), 13–22*.
- Kemampuan, T., & Kesamping, T. (2019). *No Title*.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat. 8–22*.
- Nedianto. (2015). Pembinaan Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kecamatan Montong Kabupaten Tuban. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*. <https://doi.org/10.1177/0146167298246006>
- Iwan, H., (2015). PENGARUH ANTROPOMETRI, KEMAMPUAN BIOMOTOR, UKURAN DAYUNG KAYAK DAN TINGKAT KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN DAYUNG KAYAK JARAK 200 M ATLET PELATNAS DAYUNG.*
- Anisa, D. (2018). KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT SATHIA SEJATI BANDAR. 19-20*

- Pascasarjana, P., Kesehatan, I., & Maret, U. S. (2015). *Perpustakaan.Uns.Ac.Id Digilib.Uns.Ac.Id*. 7–30.
- Pendidikan, M. S.-, Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., Jasmani, D. S.-P., Rekreasi, K., & Keolahragaan, F. I. (2015). *PENGARUH AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL GERAK PENCAK SILAT SENI TUNGGAL STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 GAYAM KABUPATEN SUMENEP* Nurzakina Asyari Abdul Rahman Syam Tuasikal *Abstrak*. 03, 626–630.
- Pertandingan, P. (2018). *Jurus Golok Tunggal Baku dari IPSI*. 1–15.
- Prabowo, G. (2018). *Pengaruh Model Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Biomotor Atlet Pencak Silat Usia 12-15 Tahun (Studi Eksperimen di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Bantul)*.
- Praktek, T. D. A. N. (2016). *Teori dan praktek pencak silat*.
- Johansyah Lubis, 2004, *Pencak Silat Panduan Praktis*, PT Rajagrafindo Persada, Jakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1


UNNES

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 15326/UN37.1.6/TD.06/2019**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 3 September 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med.
NIP : 198111122005011001
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I - III/b
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : SONYA ADITYASNO WIBOWO
NIM : 6211416067
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Topik : HUBUNGAN KESEIMBANGAN, POWER, KELENTUKAN DAN DAYA TAHAN TERHADAP KEEFEKTIFAN GERAKAN SENI TUNGGAL BELADIRI PENCAK SILAT

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : SEMARANG
Tanggal : 4 September 2019

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP 196103201984032004

Tembusan
1. Wakil Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal


UNNES
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

6211416067
FM-03-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/5490/UN37.1.6/LT/2020 16 Juni 2020
 Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth. Pembina UKM Unit Latihan Gabungan UNNES
 Lab Sugiono Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sonya Adityasno Wibowo
 NIM : 6211416067
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Semester : Genap
 Tahun akademik : 2019/2020
 Topik observasi : Analisis Penggunaan Biomotorik Power Dan Kelentukan Terhadap Keefektifan Gerakan Seni Tunggal Pencak Silat

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin observasi untuk penelitian awal skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 18 Juni s.d 20 Juni 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



a.n. Dekan FIK
 Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Dr. Mahalul Azam, M. Kes.
 NIP 197511192001121001

Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Lampiran 3

PENGESAHAN

Proposal Skripsi Yang Berjudul

"Analisis Biomotorik Power Dan Kelentukan Terhadap Keefektifan Gerakan Seni Beladiri Tunggal Pencak Silat"

Disusun Oleh :

Nama : Sonya Adityasno Wibowo

Nim : 6211416067


Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan S1

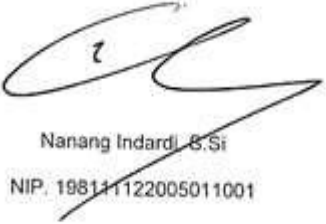
Telah di sahkan dan di setuju pada tanggal 15 Juni 2020 oleh :

Menyetujui

Ketua Jurusan,

Pembimbing,


Sugiarto, S.Si., M.Sc AIFM
NIP. 198012242006041001


Nanang Indardi, S.Si
NIP. 19811122005011001

Lampiran 4



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/5491/UN37.1.6/LT/2020 16 Juni 2020
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Pembina UKM Unit Latihan Gabungan UNNES
 Lab Sugiono Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sonya Adityasno Wibowo
 NIM : 6211416067
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Semester : Genap
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : Analisis Penggunaan Biomotorik Power Dan Kelentukan Terhadap Keefektifan Gerakan Seni Beladiri Tunggal Pencak Silat

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 5 Juli s.d 10 Juli 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



a.n. Dekan FIK
 Wakil Dekan Bid. Akademik,

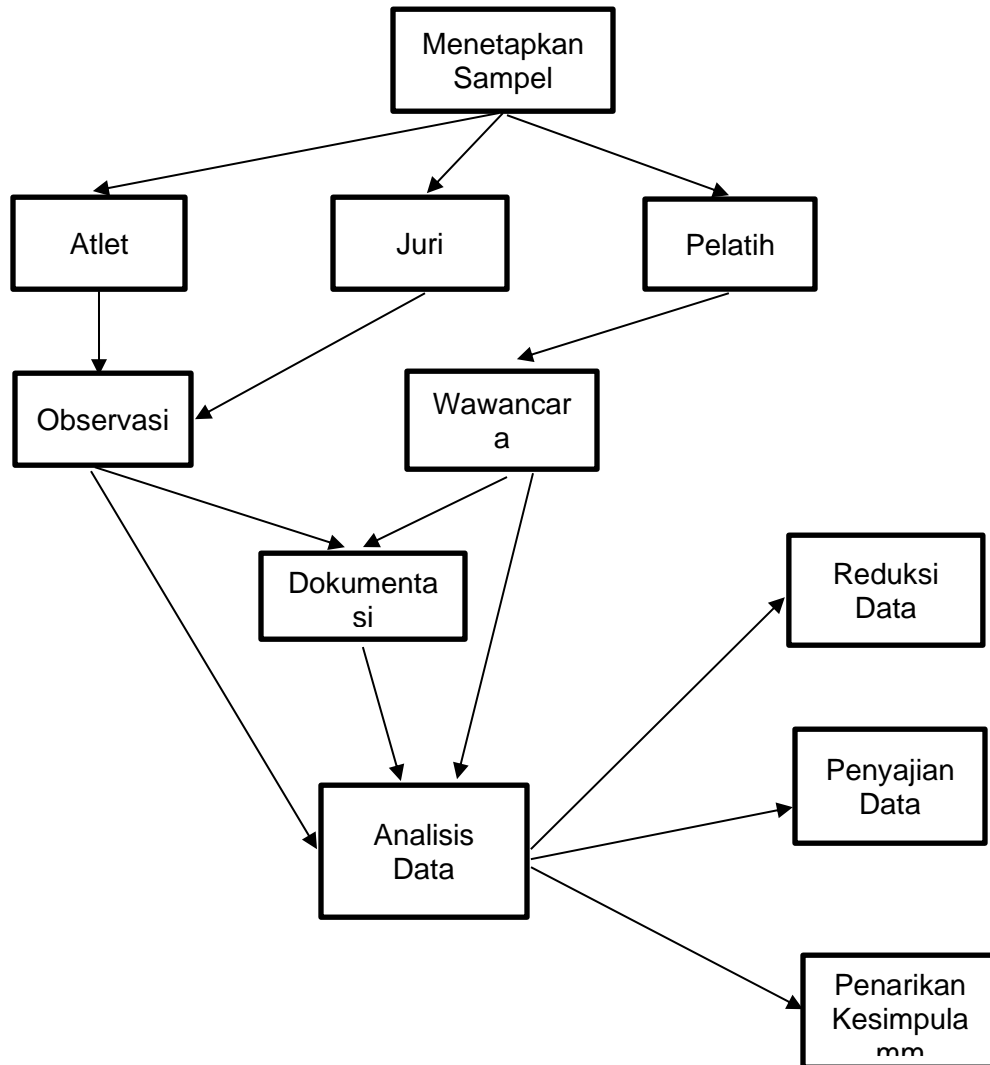
Dr. Dr. Mahalul Azam, M. Kes.
 NIP 197511192001121001

Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Lampiran 5

Tabel Desain Penelitian



Lampiran 6

Tabel indikator penilaian seni beladiri tunggal pencak silat

No	Variabel	Indikator Penilaian	Karakteristik Gerakan
1.	Power	1. Serangan Tidak Goyah	7. Gerakan yang menunjukkan serangan dengan lintasan tepat 8. Serangan tidak melenceng 9. Gerakan terarah pada pola pola serangan
		2. Serangan Cepat dan Bertenaga	1. Gerakan berupa serangan 2. dilakukan dengan cepat dan bertenaga 3. Tidak ada unsur gerakan pelan
		3. Serangan Mengalir dan Berkesinambungan	1. Serangan terdiri dari 3 sampai dengan 6 serangan 2. Ketiga sampai keenam serangan saling berkesinambungan dan mengalir 3. Tidak ada unsur gerakan pelan, dilakukan dengan cepat dan bertenaga
2.	Kelentukan	1. Gerakan Pelan	1. Gerakan menunjukkan sikap siap atau pasang 2. Gerakan interfal untuk memperbaiki sikap tubuh

			3. Irama penghayatan gerakan
		2. Pola gerakan tidak lebih dari 3 gerakan	1. Gerakan tidak menunjukkan serangan 2. Terdiri dari 1-3 gerakan
		3. Keluesan Gerakan	1. Tidak ada unsur gerakan cepat dan bertenaga 2. Penghayatan gerakan untuk memperbaiki sikap tubuh

Lampiran 7

Kriteria Penilaian Biomotor Gerakan Seni Tunggal

NO	Variabel	Setelah di klasifikasikan	
		Kategori Gerakan	Nilai
1.	Power	Baik Sekali	8-10
		Baik	6-8
		Cukup	4-6
2.	Kelentukan	Baik Sekali	3-4
		Baik	2
		Cukup	<2
3.	Gerakan dan Serangan	Jumlah nilai	1-10

Lampiran 8

INSTRUMEN PENELITIAN
PEDOMAN WAWANCARA SENI BELADIRI TUNGGAL PENCAK SILAT

1. Apa yang anda ketahui tentang jurus seni tunggal IPSI?
2. Bagaimana penilaian seni tunggal pencak silat?
3. Apakah ada indikator di setiap gerakan dalam penilaian kemantapan seni tunggal pencak silat?
2. Berapa jumlah jurus seni tunggal IPSI?
3. Berapa jumlah gerakan jurus seni tunggal IPSI?
4. Berapa jumlah jurus tangan kosong pada jurus seni tunggal IPSI?
5. Berapa jumlah jurus senjata golok pada jurus seni tunggal IPSI?
6. Berapa jumlah jurus senjata toya pada jurus seni tunggal IPSI?
7. Bagaimana bagaimana pendapat anda tentang power dalam seni tunggal pencak silat?
8. Bagaimana pendapat anda tentang serangan dalam seni tunggal pencak silat?
9. Menurut pendapat anda apakah ada hubungannya penggunaan power dalam gerakan seni tunggal pencak silat?
10. Bagaimana menurut pendapat anda tentang kelentukan dalam seni tunggal pencak silat?
11. Bagaimana pendapat anda tentang gerakan kembangan dan sikap pasang dalam seni tunggal pencak silat?
12. Menurut pendapat anda apakah ada hubungannya tentang penggunaan kelentukan dengan kembangan dalam seni tunggal pencak silat?

Lampiran 9
Validasi Instrumen 1

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN WAWANCARA DAN OBSERVASI

*Pembinaan Olahraga Prestasi Penyandang Difabel di NPCI (*National Paralympic committee indonesia*) Kabupaten Jepara*

Nama : Sonya AdityasnoWibowo

NIM : 6211416067

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

PETUNJUK:

1. Berdasarkan pendapat bapak/ibu, berikan ceklist (v) pada kolom yang sesuai.
2. Mohon menulis kesimpulan pada tempat yang telah tersedia dengan memilih salah satu kategori yang sesuai.
3. Jika ada yang perlu dikomentari, tuliskan pada tempat yang tersedia.

No	Elemen yang divalidasi	Kriteria				
		1	2	3	4	5
1	Format pedoman observasi				✓	
2	Kesesuaian petunjuk penilaian pada instrumen observasi dan wawancara				✓	
3	Kejelasan huruf				✓	
4	Istilah yang digunakan tepat dan mudah dipahami				✓	
5	Cukup aspek-aspek pedoman observasi				✓	
6	Kesesuaian pedoman dengan pertanyaan wawancara				✓	

Untuk kesimpulan diharapkan dijadikan kode dibawah ini agar dapat diketahui kelayakan lembar validasi wawancara.

Keterangan:

- 1 = Tidak relevan/tidak baik
- 2 = Kurang relevan/kurang baik
- 3 = Cukup relevan/cukup baik
- 4 = Relevan/baik
- 5 = Sangat relevan/sangat baik

Lampiran 10

Penilaian umum:

1. Mohon berikan penilaian bapak/ibu dengan cara melingkari angka dibawah ini.

No.	Validasi Instrumen
1	Belum dapat digunakan
2	Dapat digunakan dengan revisi banyak
3	Dapat digunakan dengan revisi sedikit
4	Dapat digunakan tanpa revisi

2. Komentar dan saran perbaikan

Uraian indikator penilaian sudah sangat jelas, namun
 pada pertanyaan & jawaban, perlu adanya perbaikan
 & jawaban yg lebih spesifik.

Pati, 31 Mei 2020

Validator,



Haryono, S.Pd

Lampiran 11
Validasi Instrumen 2

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN WAWANCARA DAN OBSERVASI

*Analisis Penggunaan Biomotorik Power Dan Kelentukan Terhadap Keefektifan
Gerakan Seni Beladiri Tunggal Pencak Silat*

Nama : Sonya Adityasno Wibowo

NIM : 6211416067

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

PETUNJUK:

1. Berdasarkan pendapat bapak/ibu, berikan ceklist (v) pada kolom yang sesuai.
2. Mohon menulis kesimpulan pada tempat yang telah tersedia dengan memilih salah satu kategori yang sesuai.
3. Jika ada yang perlu dikomentari, tuliskan pada tempat yang tersedia.

No	Elemen yang divalidasi	Kriteria				
		1	2	3	4	5
1	Format pedoman observasi				✓	
2	Kesesuaian petunjuk penilaian pada instrumen observasi dan wawancara					✓
3	Kejelasan huruf					✓
4	Istilah yang digunakan tepat dan mudah dipahami				✓	
5	Cukup aspek-aspek pedoman observasi				✓	
6	Kesesuaian pedoman dengan pertanyaan wawancara				✓	

Untuk kesimpulan diharapkan dijadikan kode dibawah ini agar dapat diketahui kelayakan lembar validasi wawancara.

Keterangan:

1 = Tidak relevan/tidak baik
 2 = Kurang relevan/kurang baik
 3 = Cukup relevan/cukup baik
 4 = Relevan/baik
 5 = Sangat relevan/sangat baik

Penilaian umum:


1. Mohon berikan penilaian bapak/ibu dengan cara melingkari angka dibawah ini.

No.	Validasi Instrumen
1	Belum dapat digunakan
2	Dapat digunakan dengan revisi banyak
3	Dapat digunakan dengan revisi sedikit
4	Dapat digunakan tanpa revisi

2. Komentar dan saran perbaikan

Pati, 07 Juni 2020

Validator,



Suprihatin, S.Pd









Sertifikat

Nomor : 004/IPSI-JTG/KU/IX/18

Diberikan Kepada
Hariyono, S.Pd.

Dari
Kab. Kudus


Sebagai
Wasit Juri Daerah Kelas I

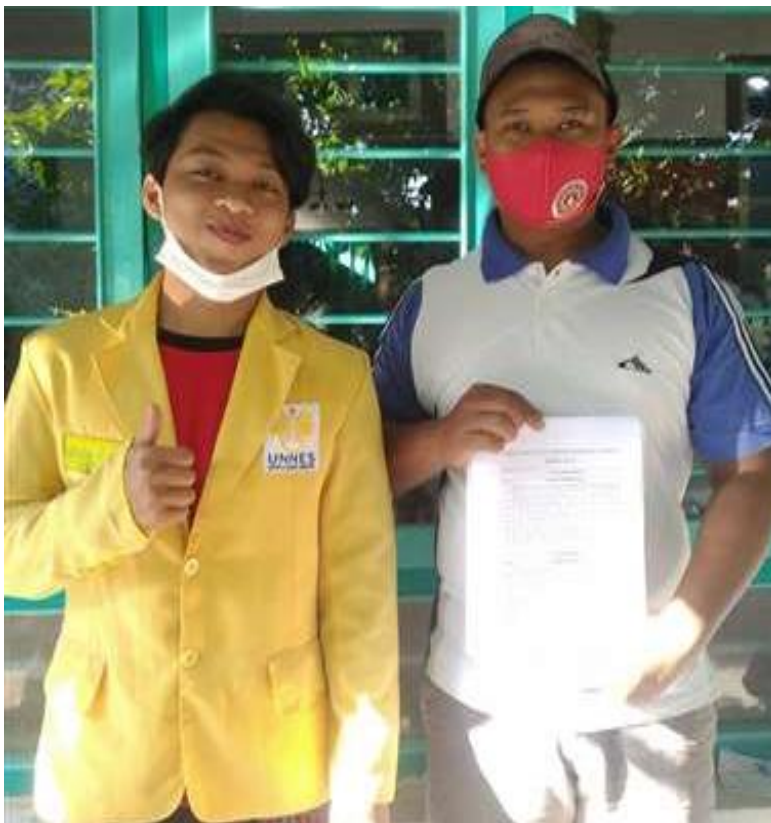
Pada Penataran Wasit Juri Pencak Silat Jawa Tengah Dalam Rangka Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) dan Pekan Olahraga Wilayah (POPWL) Tahun 2018 yang dilaksanakan tanggal 31 Agustus s.d. 4 September 2018 bertempat di Hotel LOR IN Surakarta

dengan hasil

- Baik -

Semarang, 4 September 2018
Pengurus Provinsi
IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA
Jawa Tengah
Kelas Umum


HARRY NURYANTO SOEDIRO, SE.,MM.







PENGURUS KABUPATEN
IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA
KABUPATEN KUDUS

SERTIFIKAT

NO : 23/IPSI.KDS/XII/2019

Diberikan Kepada

Nama : **GANGGAS DWI SETYA R**

Perguruan : **TAPAK SUCI**

Telah mengikuti **Penataran Wasit Juri Pencak Silat**
yang diselenggarakan oleh Pengurus Kabupaten
Ikatan Pencak Silat Indonesia Kabupaten Kudus
pada tanggal 20 - 21 Desember 2019
di GOR Kudus sebagai Peserta,
dan dinyatakan :

LULUS

Sebagai Wasit Juri Cabang Kelas : I / II / III

Kudus, 21 Desember 2019

Pengurus Kabupaten
Ikatan Pencak Silat Indonesia
Kabupaten Kudus
Ketua Umum



H. MUHAMMAD NUR HASYIM, S.Pd.I









Penilaian Gerakan Seni Tunggal Video ke 1

Video (1): Pngolo

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Juni 1

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13
J1	1	10	10	10	10	10	10						
J2	2	10	10	10	10	10							
J3	2	5	5	5	5								
J4	2	2	10	10	10	10	10						
J5	2	2	6	6	6	6							
J6	2	2	4	4	4	4	4	4					
J7	1	6	6	6	6	6	4	5	5	2	2	6	

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13
J8	1	6	6	6	6	6	6	6					
J9	1	2	7	7	1	5							
J10	1	8	8	8	8	2	2	5	5	5	5	1	1

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Juni 1

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13
J11	5	1	5	5	5	5	10						
J12	1	8	8	8	8								
J13	1	4	5	6	6								
J14	1	6	6	5	6	5	5	2	2				

video (1) : tjofo

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Revisi 1

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	1	10	10	10	10	10							
J.3	1	5	5	5	5	5							
J.4	2	2	10	10	10	10	10						
J.5	2	2	6	6	6	6							
J.6	2	2	2	5	5	5	5	5	5				
J.7	1	6	6	6	4	5	5	2	1	6			

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	1	1	2	6	6	5	5	5				
J.9	1	2	7	7	1	5							
J.10	1	8	8	9	7	2	2	5	5	5	5	8	1

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	1	2	7	7	7	5	10						
J.12	1	8	8	8	8								
J.13	2	2	4	5	6	6							
J.14	1	6	6	5	6	6	9	2	6				

11/10/2020 (11) 11/10/2020

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Bentuk No. 3

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	5	8	8	8	8	6							
J.3	2	6	6	6	6								
J.4	2	2	10	10	10	10	10						
J.5	2	2	10	10	10	10							
J.6	2	2	5	5	5	5	5	5					
J.7	1	5	7	7	5	4	6	6	4	6	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	6	6	6	6	6	6						
J.9	1	1	7	7	1	5							
J.10	1	8	8	8	8	2	2	8	5	5	5	1	

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

3.7

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	6	6	6	6	6							
J.12	1	8	8	8	8								
J.13	1	5	5	6	1								
J.14	1	6	6	5	6	6	3	4	2				

10000 01) 10000

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Revisi 2013

Jurus Tangan Kosong

Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J1	1	10	10	10	10	10	10						
J2	1	2	2	6	6	5	6	6	5				
J3	1	2	5	5	5	5							
J4	1	1	10	10	10	10	10	10					
J5	1	1	7	7	7	7	3						
J6	1	6	6	6	6	6	6	6					
J7	1	5	5	5	5	3	5	5	1	2	6		

Jurus Senjata Golek

Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J8	3	1	1	5	5	5	5	5	5				
J9	1	2	8	8	1	5							
J10	1	6	6	5	6	6	2	5	5	5	1	1	

24

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Jurus Senjata Toya

Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J11	1	2	5	5	5	5	7						
J12	1	1	7	7	7								
J13	1	6	5	6	6								
J14	1	6	6	6	5	6	1	1					

Video 1 : Nyoto

**LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT**

Penilaian Juni 5

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	3	7	7	8	8	6							
J.3	2	5	5	6	6								
J.4	2	6	10	10	10	10	10						
J.5	2	6	6	6	6	1							
J.6	2	2	6	6	6	6	6	6					
J.7	1	5	6	6	5	4	6	6	4	6	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13
J.8	3	6	6	6	6	6							
J.9	2	1	7	7	1	5							
J.10	1	8	8	8	8	2	2	8	5	5	5	1	

**LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT**

J. 5

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13
J.11	1	1	1	6	6	6							
J.12	1	7	7	8	8								
J.13	1	3	5	6	1								
J.14	1	6	6	5	6	6	9	2	2				

Penilaian Gerakan Seni Tunggal Video ke 2

video (2) : Bimah

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL PENCAK SILAT

Penilaian Jurus 1

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	7	7	7	6	8	8						
J.2	3	10	10	10	10	10							
J.3	1	4	5	5	5								
J.4	2	2	10	10	10	10	10						
J.5	2	2	10	10	10								
J.6	2	2	10	10	10	10	10	10					
J.7	1	2	6	6	6	4	5	5	2	2	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	7	6	9	9	9	9						
J.9	5	2	7	7	1	5							
J.10	1	8	8	8	8	1	1	5	5	5	5	1	1

P.1.1

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	1	6	6	5	5	7						
J.12	1	8	8	8	6								
J.13	1	4	4	6	6								
J.14	1	5	6	6	5	6	9	2	2				

video = . Batak

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Jurus 2

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	7	7	7	8	8	8						
J.2	3	10	10	10	10	10							
J.3	1	3	5	5	5	5							
J.4	1	2	10	10	10	10	10						
J.5	2	2	10	10	10	10							
J.6	1	2	2	5	5	5	5	5	5				
J.7	1	6	6	6	6	4	6	6	2	1	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	1	1	10	10	10	10	10	10				
J.9	1	2	7	7	1	5							
J.10	1	8	8	8	8	1	2	4	5	5	5	1	1

P. J. 2

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	1	2	7	7	7	5	10						
J.12	1	7	7	8	8								
J.13	2	2	4	5	7	7							
J.14	1	6	6	5	6	6	7	2	2				

Video 2 : Bilah

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Juni 3

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	8	8	8	6	8	8						
J.2	5	8	8	5	6	8							
J.3	2	6	6	6	6								
J.4	1	1	8	8	8	7	7						
J.5	1	1	10	10	10	10							
J.6	1	3	5	7	7	8	8	8					
J.7	1	6	6	6	6	4	5	5	2	2	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	3	0	10	10	10	10	10						
J.9	1	2	8	8	1	5							
J.10	1	8	8	8	8	5	5	4	4	5	6	1	

J₂

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	5	5	6	6	6							
J.12	1	8	8	8	8								
J.13	1	3	5	6	1								
J.14	1	6	6	5	6	6	9	6	2				

Video (2) : Bilah

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Juni 4

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	8	8	8	6	8	8						
J.2	1	2	4	6	6	5	5	6	5				
J.3	1	1	5	5	5	6							
J.4	1	1	8	8	8	7	7						
J.5	1	1	10	10	10	11	10						
J.6	1	3	5	7	7	8	8	8					
J.7	1	5	6	6	5	4	5	5	1	2	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	1	1	10	10	10	10	10	10	10			
J.9	1	7	8	8	1	5							
J.10	1	8	8	8	8	5	5	4	4	5	5	1	

J.4

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	2	5	5	5	5	7						
J.12	1	8	8	8	6								
J.13	4	4	5	6	6								
J.14	1	6	6	6	5	2	6	7	1				

video 2 : Silat

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Juni 5

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	7	7	7	5	8	8						
J.2	3	7	7	5	5	6							
J.3	2	6	6	5	5								
J.4	2	6	6	6	6	6	6						
J.5	2	6	6	6	6	1							
J.6	1	2	5	7	7	8	8	8					
J.7	1	5	6	6	5	4	5	5	4	6	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	3	6	6	6	6	6	6						
J.9	1	2	7	7	7	1							
J.10	1	8	8	8	6	2	2	8	6	6	6	1	

J. 5

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	1	1	1	6	6	5							
J.12	1	8	8	1	7								
J.13	1	3	5	6	1								
J.14	1	5	5	5	6	6	9	2	2				

Penilaian Gerakan Seni Tunggal Video ke 3

Video 3 : Asyiah

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Jurus 1

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	2	10	10	10	10	10							
J.3	2	5	7	7	7								
J.4	1	1	10	10	10	10	10						
J.5	1	2	6	6	6	6							
J.6	1	2	4	5	5	5	4	4					
J.7	1	6	6	5	5	4	5	5	2	2	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	6	7	7	6	6	5	6					
J.9	4	2	2	7	7	1	5						
J.10	1	8	8	8	8	2	2	6	6	6	6	1	1

vs. 3-1

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	1	5	5	5	5	6						
J.12	1	8	8	8	8								
J.13	1	4	5	6	6								
J.14	1	6	6	5	6	6	3	2	2				

Video 3 : Asiyah

**LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT**

Penilaian Juri 2

Jurusan Tangan Kosong													
Jurusan	Gerakan Pada tiap Jurusan												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	16	10						
J.2	1	10	10	10	10	10							
J.3	1	1	7	7	5	6							
J.4	1	1	10	10	10	10	10						
J.5	1	2	16	10	10	10							
J.6	1	1	2	5	5	5	5	4					
J.7	1	6	6	6	4	6	6	1	2	6			

Jurusan Senjata Golok													
Jurusan	Gerakan Pada tiap Jurusan												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	1	1	2	7	7	5	5					
J.9	1	2	8	8	1	5							
J.10	1	7	7	7	7	2	2	6	6	5	5	1	3

V.2 - J.2

Jurusan Senjata Tuya													
Jurusan	Gerakan Pada tiap Jurusan												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	1	2	8	8	8	5	8						
J.12	1	9	8	8	8								
J.13	1	2	4	5	7	7							
J.14	1	6	6	6	5	5	7	2	2				

Video 3 : Arsyah

LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT

Penilaian Juri 3

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	3	10	10	10	10	10							
J.3	2	6	6	5	6								
J.4	2	2	8	8	7	8	8						
J.5	2	2	10	10	10	10							
J.6	2	2	5	5	6	6	6	4					
J.7	1	6	7	7	5	4	6	6	4	6	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	6	6	5	6	7	7						
J.9	1	1	7	7	1	6							
J.10	1	8	8	8	8	2	2	7	6	6	6	1	

V3.33

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	6	6	6	6	7							
J.12	1	9	8	8	8								
J.13	1	3	4	6	1								
J.14	1	6	6	5	6	6	8	2	2				

Video 3 : Asiyah

**LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT**

Praktikum Juri 4

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	1	1	2	6	6	5	6	6	6				
J.3	1	1	6	6	5	5							
J.4	1	1	10	10	10	10	10	10					
J.5	1	1	8	8	7	7	4						
J.6	1	4	5	5	6	6	6	6					
J.7	1	6	6	6	6	4	5	5	1	2	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	1	1	5	5	5	5	6	6	6			
J.9	1	1	8	8	2	5							
J.10	1	6	6	5	6	6	3	5	5	5			

Vs. 3 4

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	1	1	6	6	5	5	6						
J.12	1	6	6	7	7								
J.13	1	3	5	6	6								
J.14	1	5	5	5	5	5	8	1	1				

Video 3 : Arsyah

**LEMBAR PENILAIAN TIAP GERAKAN JURUS SENI TUNGGAL
PENCAK SILAT**

Penilaian Juri 5

Jurus Tangan Kosong													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.1	1	10	10	10	10	10	10						
J.2	3	10	10	10	10	10							
J.3	2	6	6	5	6								
J.4	1	2	8	8	7	8	8						
J.5	1	2	10	10	10	10							
J.6	1	2	9	5	5	6	6	4					
J.7	1	6	7	7	5	4	6	6	4	6	6		

Jurus Senjata Golok													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.8	1	6	6	5	6	7	7						
J.9	1	2	8	8	2	6							
J.10	1	7	7	8	8	2	2	7	6	6	6	1	

Ye. 35

Jurus Senjata Toya													
Jurus	Gerakan Pada tiap Jurus												
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.13
J.11	3	6	6	6	6	7							
J.12	1	7	7	8	8								
J.13	1	3	4	6	1								
J.14	1	6	6	5	6	6	8	2	2				