



**UNSGER METTANG SEBAGAI PENGEMBANGAN TANGKAPAN DUA  
TANGAN PENCAK SILAT PADA SISWA PERGURUAN PRSH  
BOYOLALI**

**SKRIPSI**

Oleh:

Titin Andri Aningsih

NIM: D0419061

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
Desember 2022**

**UNSGER METTANG SEBAGAI PENGEMBANGAN TANGKAPAN DUA  
TANGAN PENCAK SILAT PADA SISWA PERGURUAN PRSH  
BOYOLALI**

Oleh:

Titin Andri Aningsih

NIM: D0419061

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
Desember 2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Unsker Mettang sebagai Pengembangan Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat pada Siswa Perguruan PRSH Boyolali", karya :

Nama : Titin Andri Aningsih

NIM : D0419061

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

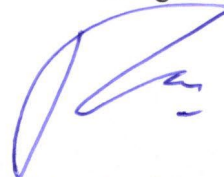
Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0630098703.

Surakarta, 21 Desember 2022

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0614028701

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Unser Mettang sebagai Pengembangan Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat pada Siswa Perguruan PRSH Boyolali", karya:

Nama : Titin Andri Aningsih

NIM : D0419061

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 18 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd

Sekretaris : Karlina Dwi Jayanti, S.Pd, M.Or

Anggota I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Anggota II : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Desember 2022

Peneliti



Titin Andri Aningsih

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto**

Tidak peduli rupa, jangan dengar suara  
Mendengar suara engkau menjadi tuli dan engkau menjadi buta dengan  
mengamati  
Barangsiapa yang meninggalkan As, tergilas lah ia oleh lingkungan sekitarnya  
(*OMGEVING*)  
Pemuda itu bukan orang yang berkata beginilah bapakku, tetapi pemuda itu adalah  
orang yang berkata inilah diriku.

### **Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Kedua orang tua saya Bapak Jasmin dan Ibu Sulastri beserta keluarga besar Bapak Samsu dan Bapak Gamin
- Saudara pelatih dan adik-adik pencak silat PRSH Boyolali
- Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan segala ilmu materi pengetahuan dan pengalaman

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing selama penyusunan skripsi ini.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing selama penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 20 Desember 2022

Titin Andri Aningsih

## ABSTRAK

**Titin Andri Aningsih.** 2022. UNSGER METTANG sebagai Pengembangan Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat pada Siswa Perguruan PRSH Boyolali. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Pembimbing II : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Metode tangkapan dua tangan saat ini sangat dibutuhkan dalam kepelatihan sebagai bagian dari teknik bantingan atau jatuhnya. Sehingga penelitian ini dirasa penting untuk dikembangkan serta diperbarui sesuai dengan kondisi maupun kebutuhan siswa. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat berdasarkan indikator kenyamanan, keefektifan, kemudahan, ketepatan, dan kelayakan sebagai sumber berlatih siswa PRSH Boyolali.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian R&D (*Research & Development*). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan 10 di kepelatihan kecamatan Wonosegoro dan 10 di kepelatihan SMK Negeri 1 Wonosegoro. Data yang didapatkan dalam penelitian ini diolah menggunakan teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif (*mix method*) dengan konversi penilaian Sukarjo yang memiliki batasan yang digunakan yaitu skala likert. Hasil data berupa data kualitatif didapatkan dari hasil observasi, dokumentasi serta wawancara secara lisan dan tertulis untuk mendapatkan saran dan masukan dari para ahli sebagai bahan revisi produk metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini didapatkan hasil kenyamanan sebesar 4,5883 dan 17,6, indikator keefektifan sebesar 4,2667 dan 22,25, indikator kemudahan sebesar 4,3333 dan 13,8, indikator ketepatan sebesar 4,8889 dan 26,85, dan indikator kelayakan sebesar 4,6667 dan 9,15. Indikator total dilihat dari hasil para ahli dan siswa diperoleh nilai rata-rata 4,5477 dan 4,4825. Berdasarkan hasil nilai rata-rata tersebut, maka diperoleh dengan kategori nilai "Sangat Baik". Penelitian ini merekomendasikan pengembangan metode tangkapan dua tangan pada pencak silat yang bernama (UNSGER METTANG) dan diterapkan dalam kepelatihan dengan menggunakan lima indikator sebagai metode yang dapat digunakan dengan mudah, nyaman, dan aman oleh siswa dalam kepelatihan.

Kata kunci: pengembangan, metode, pencak silat, unsger mettang



## **ABSTRACT**

**Titin Andri Aningsih**. 2022. *UNSGER METTANG as the development of the two-hand pencak martial arts to PRSH Boyolali college students. Thesis of the Teaching and Education Faculty of Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Advisor II : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.*

*The two-handed catch method is currently needed in training as part of the slam or drop technique. So that this research is considered important to be developed and updated according to the conditions and needs of students. Based on this, this study aims to develop a two-handed catch training method in pencak silat based on indicators of comfort, effectiveness, convenience, accuracy, and feasibility as a source of practice for PRSH Boyolali students.*

*The approach used in this research is R&D (Research & Development). The population in this study amounted to 20 people with 10 in the Wonosegoro sub-district coaching and 10 in the coaching in SMK Negeri 1 Wonosegoro. The data obtained in this study were processed using quantitative and qualitative data analysis techniques (mix method) with the conversion of Sukarjo's assessment which has a limit used, namely the Likert scale. The results of the data in the form of qualitative data were obtained from observations, documentation and oral and written interviews to obtain suggestions and input from experts as material for product revision of the two-handed catch training method in pencak silat.*

*Based on data analysis in this study, the results obtained for comfort were 4.5883 and 17.6, indicators for effectiveness were 4.2667 and 22.25, indicators for convenience were 4.3333 and 13.8, indicators for accuracy were 4.8889 and 26, 85, and feasibility indicators of 4.6667 and 9.15. The total indicator seen from the results of experts and students obtained an average value of 4.5477 and 4.4825. Based on the results of the average value, it is obtained with the "Very Good" value category. This study recommends the development of a two-handed catch method in pencak silat called (UNSGER METTANG) and applied in training by using five indicators as a method that can be used easily, comfortably and safely by students in training.*

*Keywords: development, method, martial arts, unsger mettang*

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| HALAMAN JUDUL.....                              | i              |
| HALAMAN PENGAJUAN.....                          | ii             |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                     | iii            |
| PENGESAHAN PENGUJI.....                         | iv             |
| PERNYATAAN.....                                 | v              |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                     | vi             |
| KATA PENGANTAR .....                            | vii            |
| ABSTRAK .....                                   | viii           |
| <i>ABSTRACT</i> .....                           | ix             |
| DAFTAR ISI.....                                 | x              |
| DAFTAR GAMBAR .....                             | xii            |
| DAFTAR TABEL .....                              | xiv            |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                            | xv             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                  | <b>1</b>       |
| A. Latar Belakang.....                          | 1              |
| B. Identifikasi masalah.....                    | 4              |
| C. Pembatasan Masalah .....                     | 5              |
| D. Rumusan Masalah .....                        | 5              |
| E. Tujuan penelitian .....                      | 6              |
| F. Manfaat Penelitian.....                      | 6              |
| G. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan.....    | 7              |
| H. Asumsi dan Keterbatasan .....                | 7              |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>              | <b>9</b>       |
| A. Tinjauan Pustaka .....                       | 9              |
| 1. Hakikat Pencak silat .....                   | 9              |
| 2. Teknik Dasar Pencak Silat .....              | 13             |
| 3. Teori Latihan .....                          | 28             |
| 4. Peran Metode Latihan dalam Pencak Silat..... | 32             |
| 5. Pengembangan.....                            | 32             |

|  |           |
|--|-----------|
| 6. Metode.....                                 | 34        |
| B. Penelitian yang Relevan .....               | 36        |
| C. Kerangka Pemikiran .....                    | 37        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>         | <b>45</b> |
| A. Metode Pengembangan .....                   | 45        |
| B. Prosedur Pengembangan .....                 | 45        |
| C. Sumber Data dan Subjek penelitian .....     | 46        |
| D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data ..... | 47        |
| E. Teknik Analisis Data .....                  | 47        |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN.....</b>           | <b>51</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                       | 51        |
| B. Pembahasan .....                            | 82        |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>        | <b>87</b> |
| A. Kesimpulan.....                             | 87        |
| B. Implikasi .....                             | 88        |
| C. Keterbatasan Produk.....                    | 88        |
| D. Saran .....                                 | 88        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                    | <b>89</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                           | <b>91</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Gambar 1. Sikap Berdiri Tegak Kedua Lengan dan Tangan Lurus di Samping Badan.....          | 14             |
| Gambar 2. Sikap Berdiri Tegak Kedua Tangan Silang di Depan Dada.....                       | 14             |
| Gambar 3. Sikap Kuda-kuda Tengah dalam Pencak Silat.....                                   | 15             |
| Gambar 4. Sikap Kuda-kuda Samping dalam Pencak Silat .....                                 | 15             |
| Gambar 5. Sikap Kuda-kuda Depan dalam Pencak Silat .....                                   | 15             |
| Gambar 6. Sikap Kuda-kuda Belakang dalam Pencak Silat .....                                | 16             |
| Gambar 7. Sikap Teknik Serangan Pukulan Lurus .....  | 16             |
| Gambar 8. Sikap Teknik Pukulan Bandul.....   | 17             |
| Gambar 9. Sikap Teknik Tebasan .....   | 17             |
| Gambar 10. Sikap Teknik Patukan.....   | 17             |
| Gambar 11. Sikap Teknik Dobrakan.....  | 18             |
| Gambar 12. Sikap Teknik Serangan Tendangan Lurus atau A .....                              | 18             |
| Gambar 13. Sikap Teknik Serangan Tendangan Jejag.....                                      | 19             |
| Gambar 14. Sikap Teknik Serangan Tendangan T.....  | 19             |
| Gambar 15. Sikap Teknik Serangan Sapuan Rebah.....   | 19             |
| Gambar 16. Sikap Teknik Serangan Sapuan Tegak.....   | 20             |
| Gambar 17. Sikap Teknik Elakan Tangkisan Luar Satu Lengan .....                            | 20             |
| Gambar 18. Sikap Teknik Elakan Tangkisan Dalam Satu Lengan .....                           | 21             |
| Gambar 19. Sikap Teknik Bela-an Tangkisan Dua Lengan Depan Dada .....                      | 21             |
| Gambar 20. Sikap Teknik Bela-an Tangkisan Dua Lengan Buang ke Samping                      | 22             |
| Gambar 21. Sikap Teknik Bela-an Tangkisan Siku (Busur Dalam atau Luar)                     | 22             |
| Gambar 22. Sikap Teknik Bela-an Hindar Kaki Silang .....                                   | 23             |
| Gambar 23. Sikap Teknik Bela-an Elakan Belakang Berputar .....                             | 23             |
| Gambar 24. Sikap Teknik Jatuhan dengan Dorongan.....                                       | 24             |
| Gambar 25. Sikap Teknik Jatuhan dengan Tarikan untuk Mengubah<br>Arah Serangan Lawan ..... | 24             |
| Gambar 26. Sikap Teknik Jatuhan dengan Putaran untuk Mengubah<br>Arah Serangan Lawan ..... | 25             |

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Gambar 27. | Sikap Teknik Kaitan dalam Pencak Silat .....                                      | 25 |
| Gambar 28. | Sikap Teknik Kunci Tangan dalam Pencak Silat .....                                | 26 |
| Gambar 29. | Sikap Teknik Kunci Kaki dalam Pencak Silat.....                                   | 26 |
| Gambar 30. | Sikap Teknik Tangkapan Satu Tangan.....   | 26 |
| Gambar 31. | Sikap Teknik Tangkapan Dua Tangan .....   | 27 |
| Gambar 32. | Kerangka Berpikir .....   | 39 |
| Gambar 33. | Gambaran Langkah Awal Pengembangan Metode Latihan<br>Tangkapan Dua Tangan.....    | 55 |
| Gambar 34. | Gambaran Langkah Kedua Pengembangan Metode Latihan<br>Tangkapan Dua Tangan.....   | 56 |
| Gambar 35. | Gambaran Langkah Ketiga Pengembangan Metode Latihan<br>Tangkapan Dua Tangan.....  | 56 |
| Gambar 36. | Gambaran Langkah Keempat Pengembangan Metode Latihan<br>Tangkapan Dua Tangan..... | 57 |

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 1. Justifikasi Pengembangan Unsger Mettang Untuk Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat .....  | 40             |
| Tabel 2. Penentuan nilai dan kategori .....  | 49             |
| Tabel 3. Draft Wawancara kepada Ahli Kepelatihan I .....   | 59             |
| Tabel 4. Konversi Penentuan nilai dan kategori pengembangan metode tangkapan dua tangan pada pencak silat .....  | 60             |
| Tabel 5. Data hasil evaluasi ahli kepelatihan tahap I terhadap pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan dalam pencak silat tahap I....                                   | 61             |
| Tabel 6. Draft Wawancara kepada Ahli Kepelatihan II .....  | 64             |
| Tabel 7. Konversi Skor Penilaian Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan dalam Pencak Silat.....  | 65             |
| Tabel 8. Data Hasil Evaluasi Ahli Kepelatihan II dalam Pencak Silat .....  | 66             |
| Tabel 9. Draft Wawancara kepada Ahli Materi .....  | 68             |
| Tabel 10. Konversi Skor Penilaian Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan dalam Pencak Silat.....   | 69             |
| Tabel 11. Data Hasil Evaluasi Ahli Materi dalam Pencak Silat.....  | 70             |
| Tabel 12. Konversi skor penilaian Pengembangan Metode Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat Pada Siswa Perguruan PRSH Boyolali untuk uji coba produk.....                            | 72             |
| Tabel 13. Konversi skor penilaian Pengembangan Metode Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat Pada Siswa Perguruan PRSH Boyolali untuk uji coba produk melalui angket penelitian ..... | 74             |
| Tabel 14. Data hasil penilaian pengembangan metode tangkapan dua tangan pada pencak silat uji coba produk .....  | 75             |
| Tabel 15. Data hasil penilaian pengembangan metode tangkapan dua tangan pada pencak silat validasi dari para ahli.....   | 78             |
| Tabel 16. Data hasil penilaian pengembangan metode tangkapan dua tangan pada pencak silat uji coba produk .....  | 79             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Lembar Observasi.....   | 91      |
| Lampiran 2 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian .....   | 95      |
| Lampiran 3 Lembar Wawancara Para Ahli.....   | 96      |
| Lampiran 4 Kuesioner para Ahli.....  | 97      |
| Lampiran 5 Validasi Instrumen Wawancara.....   | 98      |
| Lampiran 6 Lembar Kuesioner siswa .....  | 100     |
| Lampiran 7 Lembar Data Hasil Penilaian Kuesioner Siswa.....  | 102     |
| Lampiran 8. Lembar Validasi Ahli Bahasa.....   | 104     |
| Lampiran 9. Lembar Kuesioner .....   | 105     |
| Lampiran 10. Lembar Wawancara.....   | 109     |
| Lampiran 11. Data hasil penilaian pengembangan metode tangkapan dua<br>tangan pada pencak silat validasi dari para ahli .....        | 111     |
| Lampiran 12. Data hasil penilaian pengembangan metode tangkapan dua<br>tangan pada pencak silat pada uji coba produk pada siswa..... | 120     |
| Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....  | 129     |
| Lampiran 14. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....   | 130     |
| Lampiran 15. Gambaran Produk.....  | 131     |
| Lampiran 16. Foto Pengambilan Data Penelitian .....  | 136     |
| Lampiran 17. Sertifikat Ahli Materi.....   | 131     |
| Lampiran 18 Sertifikat Ahli Kepelatihan .....  | 142     |

