

MODEL TEKNIK SERANGAN PENCAK SILAT BERBASIS PERATURAN PERTANDINGAN 2022

M. Fadil¹, Suwirman², Nurul Ihsan³, Weny Sasmitha⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: mfadil05082002@gmail.com¹, suwirman@fik.unp.ac.id², nurulihshan@fik.unp.ac.id³,
wenysasmitha@fik.unp.ac.id⁴

Doi <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.34>

Kata Kunci : Pencak Silat, Model Pengembangan, Teknik Serangan, Peraturan Pertandingan 2022
Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pemahaman atlet tentang peraturan pertandingan 2022 yang dapat menyebabkan atlet tersebut kewalahan saat pertandingan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Research and Development* (R&D). Penelitian pengembangan ini adalah model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Sasaran dalam penelitian ini seluruh pesilat yang menggunakan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Tahun 2022. Dalam penelitian ini 7 orang sebagai ahli materi untuk validasi dan 30 orang responden untuk uji coba produk pada atlet dari Tapak Suci Cabang Situjuh Limo Nagari. Instrumen yang penelitian yang digunakan adalah lembar validasi dan lembar responden uji coba produk. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan kuantitatif.

Hasil penelitian ini adalah produk model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022. Produk penelitian ini menghasilkan 7 model teknik serangan tangan dan 11 model teknik serangan kaki yang dinyatakan layak dan praktis digunakan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet dan pelatih dalam meningkatkan keterampilan teknik serangan, menyesuaikan diri terhadap perubahan peraturan, serta mendukung pencapaian prestasi optimal dalam pertandingan resmi.

Keywords : *Pencak Silat, Development Model, Attack Techniques, 2022 Competition Regulations*

Abstract : *This research was motivated by the lack of athletes' understanding of the 2022 Pencak Silat Competition Regulations, which can cause difficulties during matches. The purpose of this study was to develop a model of Pencak Silat attack techniques based on the 2022 competition regulations.*

This study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The subjects of this research were Pencak Silat athletes who applied the 2022 Competition Regulations. The study involved 7 material experts for validation and 30 respondents for product trials, consisting of athletes from the Tapak Suci Branch of Situjuh Limo Nagari.

The research instruments used were validation sheets and product trial response questionnaires. The data were analyzed using descriptive and quantitative analysis techniques.

The result of this study is a product model of Pencak Silat attack techniques based on the 2022 competition regulations. The developed product includes 7 models of hand attack techniques and 11 models of foot attack techniques, which were declared feasible and practical for use. This research is expected to assist athletes and coaches in improving attack skills, adapting to rule changes, and supporting optimal performance in official competitions.

PENDAHULUAN

Menurut Mulyana dalam (Nurhidayah & Graha, 2017) Pencak silat berasal dari dua kata, yaitu pencak dan silat. Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional Indonesia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana bela diri, namun juga memiliki nilai-nilai budaya dan spiritual yang tinggi (Asnaldi, 2019).

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari bangsa Indonesia, di dalam gerakannya terdapat empat aspek nilai, yaitu nilai mental-spiritual, nilai seni-budaya, nilai bela diri, dan nilai olahraga yang tergabung dalam satu kesatuan (Sasmitha, 2022).

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang merupakan proses untuk mencapai prestasi puncak. Pembinaan yang dilakukan tersebut akan sesuai dengan harapan apabila dilaksanakan secara efisien, sistematis, dan berkelanjutan karena suatu proses pembinaan olahraga membutuhkan waktu yang lama (Andriawan & Irsyada, 2022).

Asnaldi (2019) berpendapat bahwa "Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian masyarakat".

Hal ini menunjukkan bahwa olahraga telah berkembang dari sekadar kegiatan rekreasi menjadi kebutuhan yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga kini memiliki peran penting, tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga dalam membentuk disiplin, sportivitas, dan kualitas sumber daya manusia.

Dengan demikian, olahraga dipandang

sebagai sarana strategis untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat, memperlancar interaksi sosial, serta menjadi wadah pembinaan prestasi di berbagai cabang olahraga, termasuk pencak silat.

Menurut Suwirman & Weny Sasmitha, (2019), Pembinaan prestasi dalam olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu dan teknologi, yang diwujudkan dalam bentuk pembinaan yang sistematis.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga prestasi, pemerintah terlibat melalui program pembinaan prestasi yang dilakukan secara bertahap. Prestasi adalah suatu hasil maksimal yang dicapai oleh olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) maupun individu dalam kegiatan olahraga (Jamalong, 2014)

Ada sebagian anggota masyarakat yang beranggapan bahwa pelajaran pencak silat adalah pelajaran berkelahi dan mempersiapkan anak untuk berkelahi sehingga mereka meragukan eksistensi dari pengajaran tersebut.

Anggapan ini perlu diuruskan bahwa pelajaran pencak silat di sekolah bukanlah untuk tujuan tersebut, melainkan untuk membekali anak dengan keterampilan bela diri sehingga mereka mampu membela dirinya dari segala gangguan dan ancaman yang berasal dari lingkungannya (Suwirman, Yaslindo, Edwardsyah, & Sasmitha, 2020).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus (Zikra Wakasia Rahmana & Suwirman, 2020).

Menurut (Ari Afrizal, 2017) seni bela diri pencak silat mengandung keindahan dan menjadi media untuk mengekspresikan keterampilan bela diri, serta memberikan

kesan mendalam bagi masyarakat yang menyaksikannya.

Selain itu, menurut Kamarudin dkk. (2020), pencak silat merupakan seni bela diri yang bertujuan untuk melindungi diri dari berbagai ancaman atau bahaya. Sementara itu, menurut Juli Candra (2021), pencak silat adalah ilmu bela diri asli Indonesia yang diekspresikan dalam bentuk gerakan-gerakan, baik yang boleh dipertontonkan maupun yang bersifat rahasia.

Selain untuk pertahanan diri, pencak silat juga mengandung nilai-nilai spiritual. Dalam kehidupan manusia, gerak merupakan suatu kebutuhan dan memiliki nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, Zulman, & Madri, 2018).

Olahraga memiliki peran dan kegunaannya masing-masing sesuai tujuan yang ingin dicapai sama halnya dengan olahraga prestasi, para atlet menekuni olahraga dengan tujuan untuk meraih prestasi baik itu tingkat daerah, tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang membutuhkan pembinaan dan pengembangan olahragawan yang terprogram dan terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menurut Asnaldi (2019), olahraga prestasi merupakan bentuk pembinaan yang diarahkan untuk mengembangkan potensi fisik dan keterampilan spesifik cabang olahraga dengan pendekatan ilmiah guna mencapai hasil maksimal dalam kompetisi resmi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018) bahwa olahraga prestasi memerlukan latihan yang sistematis dan terukur agar atlet mampu mencapai performa puncak sesuai

kemampuan maksimalnya.

Dalam upaya peningkatan prestasi Olahraga pencak silat banyak faktor yang mempengaruhi, disamping penguasaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik dan juga dibutuhkan program pelatih yang bagus. Tanpa teknik yang bagus seorang atlet akan sulit mendapatkan poin saat pertandingan.

Pencak silat membutuhkan komponen teknik, fisik, mental dan taktik yang baik untuk menampilkan gerakan secara maksimal. Komponen fisik, teknik, taktik dan mental adalah aspek yang perlu dilatih kepada atlet silat untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Ariani Kurnia Dewi 2014).

Dalam Olahraga pencak silat, Serangan dalam pencak silat adalah teknik yang digunakan untuk menyerang lawan guna mendapatkan poin dalam pertandingan atau melumpuhkan lawan dalam situasi pertahanan diri. Serangan ini terdiri dari berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, serangan siku, serangan lutut, serta teknik kombinasi.

Dengan memahami dan menguasai sikap dan gerak dasar yang baik, maka akan memudahkan dalam mempelajari dan melakukan gerakan pembelaan maupun serangan (Suwirman, 2011).

Pada setiap pertandingan pencak silat, dapat dikatakan bahwa 100% pesilat menggunakan teknik tendangan dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan (Ihsan, N., 2018).

Banyaknya perubahan peraturan pertandingan 2012 dengan peraturan tanding tahun 2022 sangat berbanding lurus antara keuntungan nilai dan juga kerugian pesilat. Salah satunya saat menyerang lawan dimana pesilat dibolehkan memegang body dan kaki lawan.

Perubahan peraturan pertandingan tahun

2012 menuju tahun 2022 memiliki dampak yang signifikan dan juga menjadi bincangan yang sering dibahas di kalangan pelatih dan atlet Pencak Silat se-Indonesia.

Namun sangat disayangkan, di Indonesia terkhusus untuk wilayah Sumatera Barat baru disosialisasikan pada akhir tahun 2022. Sedangkan tahun 2023 sudah harus menggunakan peraturan pertandingan tahun 2022. Perubahan peraturan dapat mempengaruhi teknik dan strategi yang digunakan oleh para atlet serta dapat mempengaruhi hasil pertandingan.

Pada perubahan peraturan pertandingan Pencak Silat tahun 2022, terdapat penyesuaian penting yang memperluas ruang gerak teknik serangan yang diperbolehkan dalam pertandingan.

Jika sebelumnya serangan yang diakui terbatas pada pukulan dan tendangan, kini pesilat diperbolehkan menggunakan teknik dengkulan (lutut), sikutan (siku), serta serangan dari bawah selama dilakukan dengan kontrol dan tidak mengenai area terlarang seperti selangkangan, tengkuk, leher, dan tulang belakang.

Selain itu, dalam peraturan terbaru, teknik menarik atau pegangan (*grabbing/pulling*) juga diizinkan dengan ketentuan tertentu. Pesilat diperbolehkan melakukan pegangan singkat untuk membuka ruang serangan atau mengatur posisi tubuh lawan, misalnya sebagai awalan untuk melakukan dengkulan atau sikutan.

Menurut Muhtar, (2019) mengatakan “supaya prestasi dapat meningkat, latihan itu harus berpedoman kepada teori dan prinsip latihan itu sendiri. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip-prinsip dalam latihan yang sudah benar, latihan seringkali menjurus ke praktek latihan dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi susah untuk dicapai”.

Perubahan ini menimbulkan perdebatan di kalangan pelatih dan praktisi Pencak Silat, karena dianggap berisiko tinggi terhadap keselamatan atlet. Tarikan pada bagian lengan atau baju lawan dapat menyebabkan cedera serius apabila dilakukan tanpa penguasaan teknik yang tepat.

Oleh sebab itu, banyak pelatih kemudian melakukan penyesuaian dalam pola latihan dengan cara mengembangkan model teknik serangan yang disesuaikan dengan peraturan pertandingan 2022, agar pesilat mampu beradaptasi terhadap perubahan tersebut sekaligus tetap menjaga unsur keselamatan dalam setiap pelaksanaan teknik.

Salah satu komponen penting yang dimiliki oleh seorang petarung adalah kecepatan. Dimana ciri-cirinya cepat, mengikuti pola gerakan dalam pencak silat. (Effandy & Ihsan, N. 2020).

Teknik serangan dengan tungkai, yang biasa disebut tendangan, dapat dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk sikap kaki (Marlianto et al., 2018), seperti: (1) tendangan lurus atau dikenal dengan tendangan depan, (2) tendangan samping atau tendangan T, (3) tendangan busur/melintang atau tendangan sabit, (4) tendangan belakang, dan (5) lututan yaitu serangan dengan menggunakan lutut.

Berikut gambaran model teknik dasar serangan pencak silat:



Gambar 1. Pukulan Lurus
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tendangan Sabit
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Tendangan Lurus
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Tendangan T
Sumber: Dokumentasi Penelitian

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* (R&D). Menurut Sugiyono (2018) Penelitian ini digunakan untuk menghasilkan sebuah produk, yang kemudian akan dilakukan pengujian terhadap produk tersebut untuk mengetahui keefektifan produk yang di buat agar dapat

bermanfaat secara luas.

Tahapan pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode pengembangan model ADDIE yang memiliki lima fase kegiatan yang saling berkaitan (Sasmitha, 2022). Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*).

Model ADDIE merupakan model pengembangan yang memiliki tahapan-tahapan yang sistematis dan sederhana. Menurut Angko dan Mustaji (2013:4) menyatakan bahwa: Terdapat beberapa alasan mengapa ADDIE masih sangat relevan untuk digunakan.

Dalam konteks ini, sasaran penelitian tidak hanya mencakup tujuan, tetapi juga siapa atau apa yang diteliti, Sasaran penelitian ini adalah seluruh pesilat yang menggunakan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Tahun 2022.

Menurut Sugiyono (2017), sasaran penelitian adalah objek atau subjek dari mana data yang diperoleh, yang bisa berupa individu, kelompok, institusi, atau fenomena tertentu.

Uji coba produk ini akan dilakukan uji validasi oleh wasit dan pelatih yang berlisensi nasional dan paham peraturan 2022. Pada uji coba ini yang mana untuk mengetahui kesalahan dan kekurangan pada pengembangan model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022 yang telah dibuat.

Instrumen penelitian adalah segala peralatan yang digunakan untuk memperoleh dan mengelola informasi dari responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama.

Validasi merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dari suatu instrumen. Lembar penilaian ini akan

diberikan kepada pelatih dan wasit, serta atlet pesilat Pimda Tapak Suci Payakumbuh dan Lima Puluh Kota.

Teknik analisis data pada penelitian pengembangan ini menggunakan lembar validasi dan lembar responden penggunaan model.

HASIL

Penelitian ini menghasilkan karya berupa buku "Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022" yang mengandung usaha untuk mengeksplorasi lebih dalam dan memahami perubahan serta inovasi dalam pencak silat, terutama terkait teknik serangan, seiring dengan penerapan peraturan baru di tahun 2022.

Produk yang dikembangkan oleh peneliti menggunakan model pengembangan ADDIE. Berdasarkan penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan dengan model ADDIE, terdapat beberapa langkah dalam pembuatan model Buku ini, antara lain.

1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Setelah menganalisis kinerja, terungkap bahwa meskipun pelatih dan atlet telah mengikuti sosialisasi peraturan pertandingan 2022, mereka masih perlu memperdalam pemahaman mengenai teknik peraturan tersebut.

Atlit-atlit ini telah mengikuti beberapa turnamen provinsi dan nasional dengan menjalankan peraturan 2022, tetapi mereka belum meraih hasil terbaik dalam kompetisi tersebut.

Pengembangan dan analisis model teknik serangan berbasis peraturan pertandingan 2022 dipandang sangat baik karena mampu meningkatkan performa atlet dalam kompetisi serta membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien sesuai dengan peraturan 2022.

Selanjutnya dilakukan analisis kebutuhan untuk menentukan konten yang akan dimasukkan ke dalam model pengembangan. Pengembangan model teknik serangan dalam pencak silat memiliki potensi besar, terutama dalam meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam pertandingan.

2. Desain (*Design*)

Pengembangan model teknik serangan pencak silat melibatkan pembuatan media menggunakan aplikasi Canva, yang dihasilkan dalam format non cetak, disimpan dalam file PDF dengan orientasi: Portrait dan jenis huruf: Time News Roman. Pendesainan dalam aspek desain menciptakan format dengan menambahkan beberapa elemen penting.

3. Pengembangan (*Development*)

Adapun nama-nama ahli yang terlibat dalam proses validasi beserta kualifikasi (lisensi) masing-masing adalah sebagai berikut:

- a. Dian Putra, S.Pd, Gr dengan lisensi pelatih Nasional Tingkat muda
- b. Isramal Mira, S.Pd dengan lisensi wasit Internasional class III
- c. Reynaldo dengan lisensi wasit Nasional
- d. Umu azmaliar, S.H dengan lisensi wasit Internasional Level III
- e. Zulmaidi Putra dengan lisensi pelatih Provinsi
- f. Sahripal Effendi, M,Pd dengan lisensi pelatih Nasional Tingkat Madya

Berdasarkan hasil validasi para ahli, produk yang dikembangkan layak digunakan. Oleh karena itu, produk ini siap

diterapkan pada semua pesilat yang menggunakan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Tahun 2022

4. Implementasi (Implementation)

Langkah ini merupakan tahap implementasi atau pengujian produk Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan 2022 yang diterapkan pada pesilat Tapak Suci Cabang Situjuh Limo Nagari. Produk yang telah dikembangkan dan divalidasi kemudian diuji coba dengan melibatkan 30 pesilat sebagai responden.

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui respon dan tingkat kelayakan produk yang dikembangkan. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 30 responden tersebut, diperoleh hasil bahwa Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan 2022 dinilai sangat layak, dengan persentase kelayakan mencapai 94%.

5. Evaluasi

Dalam penelitian ini hanya diterapkan evaluasi formatif, karena disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menilai kelayakan Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Tahun 2022, bukan untuk menguji efektivitas model tersebut. Evaluasi formatif dilakukan melalui uji validitas oleh pakar dan praktisi, serta uji coba produk kepada pesilat.

Hasil evaluasi oleh para ahli menunjukkan bahwa Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Tahun 2022 termasuk dalam kategori sangat layak. Sementara itu, hasil analisis respon pesilat terhadap uji coba produk menunjukkan persentase kelayakan sebesar 94%, yang juga termasuk dalam kategori sangat layak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Model Teknik Serangan Pencak Silat

Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022 dinyatakan sangat pantas dan layak digunakan, baik berdasarkan hasil validasi para ahli maupun respon positif dari para pesilat.

PEMBAHASAN

Pencak silat sebagai cabang olahraga merupakan suatu aspek aktivitas atau proses dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerakan yang mampu memahami peran fisik dan mental. Johansyah (2014) "Pengembangan elemen-elemen dalam pencak silat dapat diategorikan berdasarkan intensitasnya menjadi: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi".

Menurut surat edaran PB.IPSI No 15/KH/II/2023 mengenai standar Nasional penyelenggaraan kejuaraan pencak silat, disebutkan bahwa kejuaraan pencak silat 2023 harus mengikuti peraturan pertandingan tahun 2022. Dalam peraturan pertandingan 2022.

Pengembangan model teknik penangkapan pencak silat yang sesuai dengan regulasi pertandingan pencak silat tahun 2022 memiliki beberapa tahapan. Sehubungan dengan itu, studi ini menerapkan model pengembangan ADDIE sebagai dasar pengembangan produk. Model ADDIE adalah model pengembangan yang memiliki langkah-langkah sistematis dan mudah dilakukan.

Menurut Angko dan Mustaji (2013:4) menyebutkan bahwa ada beberapa alasan yang membuat ADDIE tetap relevan untuk digunakan. Alasan pertama adalah model ADDIE adalah model yang sangat fleksibel dalam berbagai situasi, sehingga model ini masih relevan hingga sekarang.

Tahapan model pengembangan ADDIE yang diadaptasi oleh Robert Maribe Branch

(2009:2) dalam penelitian ini mencakup: (Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, Evaluasi) sebagai panduan pengembangan produk.

Pada fase analisis, Hasilnya menunjukkan kebutuhan untuk mengembangkan teknik serangan yang sesuai dengan peraturan tersebut. Analisis kinerja pesilat menunjukkan bahwa walaupun mereka telah mendapatkan sosialisasi mengenai peraturan baru, masih ada kebutuhan untuk memperbaiki pemahaman terhadap teknik serangan yang tepat.

Selanjutnya, dalam tahap desain, dilakukan pembuatan format buku yang mencakup elemen-elemen seperti sampul yang menarik, tata letak terstruktur, ilustrasi teknis, penjelasan yang rinci, serta bahasa yang mudah dipahami. Seluruh komponen ini dirancang untuk menawarkan petunjuk yang efisien bagi pesilat dalam mengerti dan menerapkan teknik serangan yang sesuai dengan peraturan pertandingan 2022.

Tahap Pengembangan, buku "Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022" disusun dengan mempertimbangkan masukan dari pakar dan hasil uji coba pada atlet pencak silat. Hasil verifikasi menunjukkan bahwa produk ini sangat memenuhi syarat, dengan rata-rata tingkat kelayakan mencapai 96,7%.

Hal ini sejalan dengan teori Arikunto (2018) yang menyatakan bahwa bahan ajar dikategorikan dalam kriteria sangat baik karena mendapatkan rata-rata kelayakan materi $\geq 81\%$. Dapat disimpulkan bahwa model yang dikembangkan sangat tepat untuk digunakan.

Pada fase Implementasi, Tahap ini mencakup penerapan dan evaluasi produk pada pesilat tapak suci payakumbuh lima puluh kota. Respon dari pesilat dalam uji coba menunjukkan bahwa produk ini sangat layak,

dengan persentase rata-rata 95%.

Menurut teori Riduwan (2016), peserta didik dapat dianggap sangat memenuhi syarat jika skor respon yang diperoleh peserta didik mencapai $\geq 81\%$.

Penelitian serupa lainnya yang dilakukan oleh Tania & Susilowibowo (2016) menunjukkan bahwa tanggapan peserta didik terhadap pengembangan materi ajar elektronik mencapai 93% dengan kategori interpretasi yang sangat baik.

Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan untuk menilai apakah produk telah mencapai tingkat kelayakan yang diharapkan. Evaluasi formatif dilakukan untuk menilai kelayakan produk dan untuk memastikan bahwa produk mencapai tujuan penelitian.

Selama periode evaluasi, produk mendapatkan rekomendasi dan umpan balik, terutama mengenai beberapa metode penangkapan yang mungkin tidak tepat atau kurang relevan. Saran ini dapat digunakan untuk memperbaiki produk agar lebih baik.

Dengan begitu, studi ini berhasil menciptakan sebuah produk yang sangat bermanfaat berupa buku "Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022" yang dapat memberikan arahan yang berarti serta motivasi bagi pesilat dalam meningkatkan keterampilan mereka dalam teknik serangan sesuai peraturan terbaru.

Produk ini dapat mendukung Indonesia untuk mencatat prestasi lebih baik dalam pencak silat kategori tanding sesuai dengan peraturan 2022, mengingat adanya persaingan sengit dengan negara-negara lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil validasi tersebut, diperoleh bahwa produk yang dikembangkan layak untuk digunakan sebagai acuan model teknik serangan sesuai dengan ketentuan

dalam peraturan pertandingan terbaru.

Hasil validasi menunjukkan bahwa dari pengembangan yang dilakukan, terdapat 7 model teknik serangan tangan yang dinyatakan layak digunakan dan sesuai dengan prinsip-prinsip peraturan pertandingan 2022.

Jumlah ini mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan peraturan tahun 2012 yang hanya mengenal 1 model teknik serangan tangan. Selain itu, pada serangan kaki juga terjadi pengembangan dari 4 model teknik serangan menjadi 11 model teknik serangan kaki yang dinilai layak diterapkan dalam latihan maupun pertandingan resmi.

Dari seluruh model yang dikembangkan, terdapat 2 teknik serangan yang dinilai kurang direkomendasikan untuk digunakan dalam pertandingan. Hal ini disebabkan karena kedua teknik tersebut memiliki potensi risiko tinggi dan dapat merugikan atlet baik dari segi keselamatan maupun peluang penilaian dalam pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil pengembangan dan validasi ini menunjukkan bahwa produk model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022 layak digunakan. Produk ini diharapkan mampu menjadi panduan bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan kualitas teknik serangan sesuai dengan peraturan pertandingan 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal Sandi, A. (2017). Pencak Silat As A System. *JOM FISIP*, 4(1), 1-12.
- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205-213.
- Arikunto, Sumarsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A. (2019). Peningkatan daya ledak otot tungkai melalui latihan pliometrik terhadap prestasi olahraga bela diri. *Jurnal MensSana*, 5(2), 25–33.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16–27.
- Candra, J. (2021). *Pencak silat dan nilai budaya bangsa Indonesia*. Padang: CV Ilmu Budaya Nusantara.
- Effandy, A. M., & Ihsan, N. (2020). Validitas instrumen tes kecepatan tendangan pencak silat ke sasaran dinamis. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2).
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspeknya*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Ihsan, N., Yulkifli, & Yohandri. (2018). Instrumen kecepatan tendangan pencak silat. *Jurnal Sains*

- Keolahragaan & Kesehatan, 3(1), 15-19.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan prestasi olahraga nasional secara dini melalui pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) dan pusat pembinaan dan latihan mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 156-168.
- Kamarudin, K., & Zulrafliz, Z. (2020). Pengaruh power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 73-82.
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 179-185.
- Muhtar, T. (2019). Buku Pencak Silat. In *Prinsip Prinsip Latihan*. UPI Sumedang.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1).
- Rahmana, Z. W., & Suwirman, S. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal JPDO*, 3(2), 1-5.
- Sasmitha, W. (2020, August). The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Explosive Power of Pencak Silat Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 217-220). Atlantis Press.
- Sasmitha, W. (2022). Desain video pembelajaran blended learning mata kuliah pencak silat. *Jurnal Patriot*, 4(2), 170-181.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.842>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D. Bandung: PT. Alfabet
- Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sporta Saintika*, 3(1), 410-422.
- Suwirman, S., Yaslindo, Y., Edwarsyah, E., & Sasmitha, W. (2020). Bimbingan Teknis Pada Guru PJOK Dalam Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Pencak Silat Di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 56-67.
- Suwirman. (2011). Teknik dasar pencak silat. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.