

Efektivitas Teknik Jatuhan Pencak Silat Kelas C Dewasa Putra Pada Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati Tahun 2024

Moch Najib Ali ^{a,1,*}, Maftukin Hudah ^{a,2}, Galih Dwi Pradipta ^{a,3}

^a Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

¹ mochnajiba@gmail.com*; ² maftukinhudah10@gmail.com; ³ galihdwipradifta@upgris.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-05-21

Revised 2025-05-08

Accepted 2025-02-19

Keywords

Effectiveness

Fall

Pencak Silat

Kata kunci

Efektivitas

Jatuhan

Pencak Silat

ABSTRACT

Pencak silat, as a traditional Indonesian martial art, consists of two main aspects: 'pencak' which emphasizes basic rule-based techniques, and 'silat' which is oriented towards practical applications. The development of pencak silat competition regulations continues to change, one of which is at the 2012 MUNAS IPSI which was considered stricter than the current rules. This difference raises questions about its impact on athlete strategy, safety, or consistency of assessment, so it needs to be studied in more depth. The 2024 pencak silat championship is a strategic moment to evaluate the effectiveness of this technique in improving athlete performance. The purpose of this study was to determine the most efficient type of fall and the quantity of falls achieved by each male athlete in class C in each round of the match. At the regional level match at the Pesantenan Pati GOR in 2024. This study uses a non-experimental quantitative type and descriptive design. Data were analyzed descriptively to measure the level of success of the branch fall technique. The results of statistical data calculations include the types of falls in pencak silat in class C men, namely sweeping (0.00%), catching (14.56%), clipping (0.68%), pulling (39.14%), levering (1.37%) while counter falls (44.24%) from the top 8 matches to the final. So it can be concluded that the effectiveness of the type of fall in the match is the counter fall.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Pencak silat, sebagai seni bela diri tradisional Indonesia, terdiri dari dua aspek utama: 'pencak' yang menitikberatkan pada teknik dasar berbasis aturan, dan 'silat' yang berorientasi pada aplikasi praktis. Perkembangan peraturan pertandingan pencak silat terus mengalami perubahan, salah satunya pada MUNAS IPSI 2012 yang dinilai lebih ketat dibanding aturan terkini. Perbedaan ini menimbulkan pertanyaan mengenai dampaknya terhadap strategi atlet, keselamatan, atau konsistensi penilaian, sehingga perlu dikaji lebih mendalam. Kejuaraan pencak silat 2024 menjadi momen strategis untuk mengevaluasi efektivitas teknik ini dalam meningkatkan performa atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jenis jatuhan yang paling efisien serta kuantitas jatuh yang dicapai oleh setiap atlet putra kelas C pada pertandingan di setiap babak. Pada pertandingan tingkat daerah di GOR Pesantenan Pati tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif non eksperimen dan desain deskriptif. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengukur tingkat keberhasilan teknik jatuhan cabang. Hasil dari perhitungan data statistik mencakup jenis jatuhan pencak silat pada kelas C putra yaitu sapuan menghasilkan (0,00%), tangkapan (14,56%), guntingan (0,68%), tarikan (39,14%), ungkitan (1,37%) sedangkan jatuhan counter (44,24%) dari partai 8 besar hingga final. Maka dapat menyimpulkan bahwa efektivitas jenis jatuhan pada pertandingan tersebut yaitu jatuhan *counter*.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Kata "pencak" dan "silat" merupakan gabungan kata yang membentuk pencak silat. Istilah "pencak" mengacu pada teknik bela diri dasar yang menggunakan aturan dan "silat" mengacu pada teknik bela diri ideal yang berasal dari spiritualitas murni dan suci dan digunakan untuk perlindungan individu atau kelompok guna mencegah dampak sosial yang jahat atau merugikan (Bakhtiar & Irawan, 2023). Sumber daya utama yang dibutuhkan atlet untuk meraih keberhasilan adalah kesehatan fisik yang prima dan pola pikir yang kuat. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi performa atlet selama pertandingan atau turnamen. Atribut fisik termasuk kekuatan, stamina, kecepatan, kelincahan, tenaga, fleksibilitas, ketepatan, respons, dan keseimbangan sangat penting untuk peningkatan performa atlet (Aguss & Fahrizqi, 2020; Romadona et al., 2022)

Peraturan pencak silat Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia (MUNAS IPSI) tahun 2012 lebih ketat dibanding peraturan saat ini, dimana terdapat beberapa perubahan pertandingan terlihat jelas. Kategori tanding memperlihatkan 2 atlet dengan sudut berbeda yaitu sudut biru dan merah. Saat ditengah lapangan atau gelanggang, kedua atlet dapat mencetak point menggunakan pola serang, jatuhan, dan bertahan yang dipimpin oleh wasit selama pertandingan (Nopitasari & Wahyudi, 2022; Setiawan et al., 2022). Dalam peraturan terbaru kategori tanding tahun 2024, terlihat jelas perbedaan dengan peraturan pertandingan terdahulu. Misalnya dalam teknik jatuhan yang memiliki 3 unsur yaitu tangkapan, gunting, dan sapuan. Menurut peraturan terbaru, ketiga komponen jatuh diperbolehkan untuk menggunakan gerakan menarik dengan peraturan satu tangan, namun peraturan sebelumnya melarang gerakan menarik pada bagian tubuh lawan. Hal ini memunculkan banyak praktisi dalam olahraga pencak silat (Ega Krisnawati, 2022; Saleh & Widiyanto, 2020).

Peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa performa atlet pencak silat tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kapasitas fisik individu. Komponen seperti kekuatan otot, kecepatan reaksi, kelincahan, dan kemampuan mempertahankan keseimbangan telah terbukti berperan penting dalam menunjang efektivitas gerakan dan strategi selama pertandingan berlangsung. Menurut (Aguss & Fahrizqi, 2020), Kekuatan dan kecepatan menjadi dua aspek yang saling melengkapi dalam menghasilkan serangan yang efektif dan efisien, terutama dalam situasi kompetitif yang menuntut respon cepat. Sementara itu (Romadona et al., 2022) menekankan pentingnya keseimbangan tubuh dalam mempertahankan posisi dan menghindari serangan lawan, yang menjadi kunci dalam menjaga stabilitas performa atlet di arena pertandingan. Namun, perubahan signifikan dalam peraturan pertandingan, khususnya terkait teknik jatuhan, menciptakan celah penelitian yang perlu dieksplorasi. Peraturan MUNAS IPSI 2012 yang ketat telah mengalami modifikasi, seperti diperbolehkannya gerakan tarikan satu tangan pada teknik jatuhan, yang sebelumnya dilarang (Ega Krisnawati, 2022; Saleh & Widiyanto, 2020). Perubahan ini memengaruhi strategi dan efektivitas teknik jatuhan dalam kompetisi.

Melihat dari dirubahnya peraturan pertandingan menjadi salah satu alasan mengapa pemulis melakukan penelitian Efektivitas Teknik Jatuh Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas C Dewasa Putra Pada Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati Tahun 2024 dengan fokus pada teknik jatuh yang telah banyak berubah dibandingkan dengan aturan awal Munas IPSI 2012 yang mempunyai aturan yang sangat ketat. Penelitian ini ingin mengetahui berapa banyak jatuh yang dilakukan oleh atlet putra kelas C Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati 2024 dan apakah teknik jatuh merupakan teknik yang baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif non eksperimen dan desain deskriptif, dimana peneliti melakukan penelitian dengan memberikan penjelasan metodis terkait fakta-fakta ilmiah yang diperoleh dari objek serta subjek penelitian (Abdullah, 2015; Azmi Apthiandy Fadhlilah, 2024). Penelitian ini menggunakan rancangan observasional atau survei, di mana data primer dikumpulkan dan diawasi oleh peneliti.

Populasi merupakan semua orang yang akan menjadi objek penelitian dan memiliki setidaknya satu sifat sama (Sugiono, 2019). Populasi dari penelitian ini yaitu kelas C putra sebanyak 15 peserta yang mengikuti Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati. Sampel adalah komponen yang dipilih atas keseluruhan objek yang dikaji serta dinilai cukup mewakili keseluruhan populasi (Notoatmodjo, 2018). Teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel atlet pencak silat Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati Tahun 2024 Kelas C Dewasa sebanyak 8 peserta pada babak 8 besar sampai final. Teknik pengumpulan data peneliti mengobservasi pertandingan secara langsung dengan menggunakan lembar observasi (Susiana & Wahyudi, 2023). Instrumen penelitian ini berupa observasi langsung terhadap pertandingan dalam kejuaraan pencak silat Kabupaten Pati tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan lembar observasi teknik jatuh pencak silat merupakan alat evaluasi yang digunakan untuk menilai performa pesilat dalam menerapkan berbagai teknik menjatuhkan lawan selama pertandingan. Teknik-teknik yang dinilai meliputi jatuh sah (JS), sapuan (S), tangkapan (T), gunting (G), Tarikan (TK), ungkitan (U), dan jatuh counter (JC). Lembar ini terbagi berdasarkan babak pertandingan (misalnya, Babak I) dan mencakup kolom-kolom untuk mencatat: kontingen, nama pesilat, dan teknik jatuh yang berhasil dilakukan, dinilai berdasarkan kriteria tertentu (JS,S,T,G,TK, U,JC)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan yang sudah dilakukan selama empat hari pertandingan 8 besar hingga final pada kejuaraan pencak silat kabupaten pati 2024. Pengambilan data dilakukan secara langsung

selama tiga hari di gor pesantenan pati. Selanjutnya data diolah menggunakan *microsoft excel*. Berikut hasil perhitungan jumlah jenis teknik jatuhan pada pertandingan kejuaraan pencak silat kabupaten pati 2024.

Tabel 2. Data Teknik Jatuhan Kelas C Putra Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati 2024

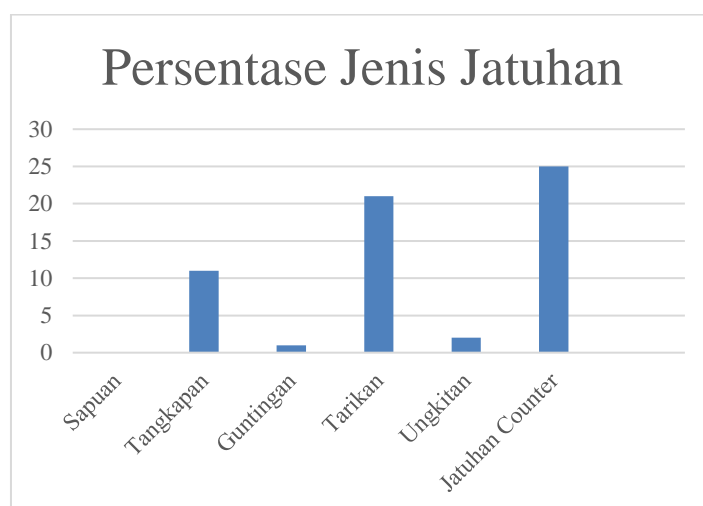
| Partai | S | | T | | G | | TK | | U | | JC | |
|---------------------|----|-------|----|--------|----|-------|----|--------|----|-------|----|---------|
| | ef | % | ef | % | ef | % | ef | % | ef | % | ef | % |
| 8 Besar 1 | 0 | 0,00% | 1 | 1,67% | 0 | 0,00% | 4 | 18,18% | 0 | 0,00% | 2 | 9,09% |
| 8 Besar 2 | 0 | 0,00% | 1 | 1,67% | 0 | 0,00% | 2 | 9,09% | 0 | 0,00% | 4 | 18,18% |
| 8 Besar 3 | 0 | 0,00% | 2 | 3,23% | 0 | 0,00% | 3 | 13,64% | 0 | 0,00% | 1 | 1,67% |
| 8 Besar 4 | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% | 2 | 9,09% | 0 | 0,00% | 6 | 27,27% |
| Semi Final 1 | 0 | 0,00% | 2 | 9,09% | 1 | 1,67% | 2 | 9,09% | 1 | 1,67% | 1 | 1,67% |
| Semi Final 2 | 0 | 0,00% | 1 | 1,67% | 0 | 0,00% | 2 | 9,09% | 1 | 1,67% | 7 | 31,82% |
| Final | 0 | 0,00% | 4 | 18,18% | 0 | 0,00% | 6 | 27,27% | 0 | 0,00% | 4 | 18,18% |
| Total | 0 | 0,00% | 11 | 35,51% | 1 | 1,67% | 21 | 95,45% | 2 | 3,34% | 25 | 107,88% |
| % | | 0,00% | | 14,56% | | 0,68% | | 39,14% | | 1,37% | | 44,24% |

Keterangan :

Ef : Efektif (jumlah jatuhan yang berhasil atau sah dalam partai tersebut)

% : Persentase yang didapatkan dalam setiap jatuhan

Data diatas memperlihatkan hasil pertandingan semifinal – final, dengan perhitungan statistik menggunakan Microsoft Excel berupa persentase sapuan dengan persentase 0,00%, tangkapan dengan persentase 14,56%, gunting dengan persentase 0,68%, tarikan dengan persentase 39,14%, ungkitan dengan persentase 1,37%, dan jatuhan counter dengan persentase 44,24%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1. Persentase Teknik Jatuhan Kelas C Putra Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati 2024

Diagram diatas memperlihatkan bahwasannya para atlet kategori tanding kelas C Putra pada pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Kabupaten Pati 2024 pada teknik jatuhan lebih banyak menggunakan teknik jatuhan counter dari pada sapuan, tangkapan, guntingan, tarikan dan ungkitan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan dominasi teknik jatuhan *counter* (44,24%) dan minimnya penggunaan teknik sapuan (0,00%) dalam kejuaraan pencak silat Kabupaten 2024. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ilmi, 2024) yang menyatakan bahwa teknik *jatuhan counter* efektif untuk mengalahkan lawan melalui serangan balik, namun juga berisiko tinggi jika gagal dieksekusi. Fenomena kegagalan atlet dalam menerapkan teknik jatuhan hingga berubah menjadi *counter* lawan mengindikasikan perlunya peningkatan akurasi dan timing dalam pelatihan. Minimnya sapuan (0,00%) kontras dengan studi sebelumnya. Penelitian (Rahman, 2018) pada kejuaraan nasional 2017 menunjukkan sapuan masih berkontribusi 12% dalam teknik jatuhan, meski cenderung menurun sejak perubahan peraturan PERPENSI (Persatuan Pencak Silat Indonesia) 2012 yang membatasi area sapuan yang sah. Penurunan ini diperkuat (Nugroho, 2020) yang menyatakan sapuan jarang digunakan di tingkat kompetitif karena risiko pelanggaran dan kebutuhan kecepatan tinggi. Hasil penelitian ini mempertegas tren tersebut, menunjukkan bahwa atlet lebih mengandalkan teknik *counter* yang lebih aman dan berpeluang besar mencetak poin. Dominasi PSHT dalam pertandingan final dengan 11 jatuhan sah juga relevan dengan temuan (Suryadi, 2023) tentang pelatihan intensif *counter attack* di klub tersebut. Sementara itu, kesetimbangan jatuhan (3-3) pada pertandingan 8 besar 2 antara IKS dan TS mencerminkan analisis (Herlambang, 2021) bahwa gaya bertahan reaktif cenderung menghasilkan skor seri. Perlu kajian lebih mendalam mengenai strategi latihan dan adaptasi peraturan untuk memprediksi evolusi teknik dominan di masa depan.

Efektivitas dalam teknik jatuhan mengacu pada kemampuan teknik untuk menghasilkan poin dan memenangkan pertandingan. Efektivitas diukur berdasarkan seberapa baik teknik jatuhan diterapkan dan seberapa banyak teknik yang sah yang dilakukan oleh atlet, yang dinilai oleh wasit. Dampak terhadap efektivitas pertandingan teknik jatuhan counter yang berhasil dapat memberikan poin signifikan dalam pertandingan dan memengaruhi psikologis lawan. Atlet yang menguasai teknik ini memiliki keunggulan strategis karena dapat mengubah serangan lawan menjadi peluang untuk mencetak poin.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan jatuhan yaitu *timing* yang tepat *counter* harus dilakukan pada saat lawan sedang dalam posisi rentan, misalnya setelah serangan yang gagal (Hambali et al., 2020; Widyanto, 2015). Kekuatan fisik Atlet dengan kekuatan fisik yang lebih baik cenderung lebih berhasil dalam melakukan teknik bantingan (Romadona et al., 2022). Kecepatan dan ketepatan gerakan counter harus cepat dan tepat sasaran untuk memaksimalkan efek jatuhan. Selain itu ada tantangan dalam menerapkan teknik jatuhan yaitu membaca gerakan lawan dengan cepat dan akurat,

mempertahankan keseimbangan saat melakukan teknik jatuhan, mengurangi resiko cedera bagi diri sendiri dan lawan (Depdiknas, 2003).

KESIMPULAN

Hasil perhitungan statistik dengan *microsoft excel* yang mencakup jenis jatuhan pencak silat kelas C putra pada pertandingan kejuaraan pencak silat kabupaten pati 2024 yaitu jatuhan counter jatuhan counter dengan menghasilkan persentase (44,24%). Sedangkan persentase paling sedikit yaitu diperoleh teknik sapuan menghasilkan persentase (00,00%). Maka jatuhan adalah teknik terefektif di kelas C putra kejuaraan pencak silat kabupaten pati 2024. Namun yang digunakan teknik jatuhan counter sehingga yang mendapatkan poin pihak lawan. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel tambahan yang mungkin berpengaruh, seperti faktor psikologis atlet, beban latihan atau pola nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2015). *Living In The Word That Is Fit For Habitation : Cci's Ecumenial And Religious Relationships*. Aswaja Pressindo.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- AzmiApthiandyFadhililah, M. I. A. (2024). Bahasa Indonesia, Pencak Silat, Pengembangan Olahraga. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 302–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1642>
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p11-16>
- Depdiknas. (2003). *Panduan pelatihan pencak silat*. Pusat pengembangan olahraga.
- Ega Krisnawati. (2022). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat dan Sistem Penentuan Pemenang*. Tirto.Id - Pendidikan.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Herlambang, T. (2021). Strategi Bertahan Reaktif dan Dampaknya pada Skor Seri Pencak Silat. *Teori Dan Praktik Olahraga*, 9. <https://doi.org/10.5678/jtpo.v9i3.3456>
- IImi, A. B. (2024). *Efektivitas Teknik Jatuhan Yang Digunakan Oleh Atlet Pencak Silat Khoirudin Mustakim Pada Ajang Sea Games 2023*. 2(7).
- Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Usia Dewasa

- Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 1–6.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan 3). PT Rineks Cipta.
- Nugroho, S. (2020). Dampak Peraturan PERPENSIS 2012 terhadap Variasi Teknik Jatuhan di Tingkat Kompetitif. *Sportif*, 6. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.1234
- Rahman, B. (2018). Tren Penggunaan Teknik Sapuan pada Kejuaraan Pencak Silat Nasional 2017. *Prosiding Seminar Nasional IPSI*.
- Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p29-37>
- Saleh, M., & Widiyanto, W. (2020). Development an instrument of speed kick in pencak silat based on technology. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 5(2), 10–13.
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., Suhendan, A., Indonesia, U. P., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*. 3, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.768>
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadi, D. (2023). Studi Kasus Dominasi Jatuhan di Kejuaraan Daerah Malang. In *Pelatihan Counter Attack pada Klub PSHT*. Universitas Negeri Malang Press.
- Susiana, fafi fera, & Wahyudi, achmad rizanul. (2023). Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Pada Kejurprov Jatim 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 136–144.