

Lampiran 01. Model teknik jatuh dengan tangkapan.

**Jatuh dengan tangkapan berdasarkan serangan tendangan belakang.**

**1. Model teknik jatuh dengan tangkapan lengkulau paha**

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara menyapu kaki penumpu.



A



B



C



D

**Pelaksanaan:**

- A. Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
- B. Gambar B : Pesilat 1 menendang tendangan belakang, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan luar pesilat 1 sambil

mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, posisi pesilat 2 berada di belakang pesilat 1.

- C. Gambar C :Selanjutnya pesilat 2 melakukan sapuan menggunakan lutut kiri kearah paha kiri pesilat 1.
- D. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1.

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

## 2. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan unkit depan

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara mengungkit kaki penumpu lawan.



A



B



C



D

### Pelaksanaan:

- Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang
- Gambar B : Pesilat 1 menendang tendangan belakang, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan luar pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, posisi pesilat 2 berada di belakang pesilat 1.
- Gambar C : Setelah posisi pesilat 2 berada di bagian belakang pesilat 1 Secara bersamaan tangan kiri mendorong bagian tubuh atas pesilat 1 (bagian punggung) sambil mengungkit kaki penumpu pesilat 1.

D. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak jatuh dengan pesilat 1.

### Variasi

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### Keterangan :

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

### 3. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan putar pinggang

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara memberikan tekanan pada bagian pinggang.



A



B



C



D

**Pelaksanaan:**

- A. Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang
- B. Gambar B : Pesilat 1 menendang tendangan belakang, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan luar pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, posisi pesilat 2 berada di belakang pesilat 1.
- C. Gambar C : Setelah posisi pesilat 2 berada di bagian belakang pesilat 1 Secara bersamaan tangan kiri menarik ke arah belakang bersamaan dengan itu kaki kiri pesilat 2 dilemparkan/diputar ke arah belakang (berlawanan arah jarum jam)
- D. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1.

**Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

**Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan

#### 4. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan tekan putar bahu

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara memberikan tekanan ke bagian paha tertentu sambil memberikan ganjalan pada kaki lawan.



A



B



C



D

#### Pelaksanaan:

1. Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
2. Gambar B : Pesilat 1 melakukan tendangan belakang , pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan luar pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, setelah tungkai pesilat 1 tertangkap pesilat 2 melangkahkan kaki kanan

(memutar berlawanan arah jarum jam) dan tungkai kiri menjadi tumpuan.

3. Gambar C : Pesilat 2 memberikan tekanan ke bagian pangkal paha menggunakan bahu atau lengan kiri bagian atas bersamaan dengan itu tangan kanan pesilat 2 berusaha menarik ke arah dalam bagian tungkai bawah pesilat 1, selanjutnya sambil memutar badan dan memberikan tekanan tungkai pesilat 2 melakukan ganjalan pada tungkai pesilat 1.
4. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

### 5. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan putar tekan badan

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara memberikan tekanan pada badan lawan (bagian dada).



A



B



C



D

#### Pelaksanaan:

1. Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
2. Gambar B : Pesilat 1 melakukan tendangan belakang, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan luar pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, posisi pesilat 2 berada di belakang pesilat 1.

3. Gambar C : Setelah posisi pesilat 2 berada di bagian belakang pesilat 1 Secara bersamaan tangan kiri menekan ke arah belakang bersamaan dengan itu kaki kanan pesilat 1 dilemparkan/diputar ke arah belakang (berlawanan arah jarum jam)
4. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1.

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan

## 6. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan putar tekan pangkal paha

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara memberikan tekanan pada bagian pangkal paha.



A



B



C



D

### Pelaksanaan:

1. Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
2. Gambar B : Pesilat 1 melakukan tendangan belakang, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan luar pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, posisi pesilat 2 berada di belakang pesilat 1.

3. Gambar C : Setelah posisi pesilat 2 berada di bagian belakang pesilat 1 Secara bersamaan tangan kiri menekan ke di bagian pangkal paha bersamaan dengan itu kaki kanan pesilat 2 dilemparkan/diputar ke arah belakang (berlawanan arah jarum jam)
4. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1.

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan

## 7. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan tekan tarik depan

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara memanfaatkan tenaga lawan dengan memberikan tekanan ke atas paha lawan



A



B



C



D

### Pelaksanaan:

1. Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
2. Gambar B : Pesilat 1 melakukan tendangan belakang, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kanan dalam pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam.

3. Gambar C : Setelah tungkai pesilat 1 tertangkap pesilat 2 meneruskan arah tendangan belakang pesilat 1 sambil memberikan tekanan pada bagian paha pesilat 1 menggunakan siku lengan kanan.
4. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kudaku kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1..

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

### 8. Model teknik Jatuhkan dengan tangkapan dorong kait kaki

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara mendorong dan mengkait kaki penumpu lawan.



A



B



C



D

#### Pelaksanaan:

- Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
- Gambar B : Pesilat 1 menendang tendangan lurus, pesilat 2 melakukan hindaran ke arah sisi kiri dalam pesilat 1 sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam pada pesilat 1.
- Gambar C : Setelah tungkai pesilat 1 tertangkap,pesilat 2 menempelkan diri ke pesilat 1 dan mengangkat tungkai pesilat 1

menggunakan lengan kiri secara bersamaan tangan kanan mendorong dengan lengan di bagian tubuh pesilat 1 sambil mengait kaki penumpu pesilat 1 dan pesilat 2 bertumpu pada kaki kanan.

- D. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

### 9. Model teknik Jatuhkan dengan tangkapan Tarik putar arah dalam

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara menarik dan mengayun kaki lawan.



A



B



C



D

#### Pelaksanaan:

- Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
- Gambar B : Pesilat 1 menendang tendangan lurus, pesilat 2 kaki kiri dipindahkan kebelakang untuk melakukan tangkapan kaki pesilat 1 menggunakan tangkapan luar.
- Gambar C : Setelah melakukan tangkapan pesilat 2 melakukan tarikan kaki searah dengan tenaga tendangan setelah itu tarikan dibelokan ke

arah dalam pesilat 1, secara bersamaan kaki tungkai kanan pesilat 2 digerakan ke arah kanan pesilat 2 dan bertumpu pada kaki kanan.

- D. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

### 10. Model teknik jatuhkan dengan tangkapan tarik putar arah luar

Tujuan : Menjatuhkan dengan menghilangkan titik keseimbangan lawan dengan cara menarik dan mengayun kaki lawan.



A



B



C



D

#### Pelaksanaan:

- Gambar A : Pesilat 1 persiapan melakukan tendangan belakang dan pesilat 2 melakukan Sikap pasang.
- Gambar B : Pesilat 1 menendang tendangan lurus, pesilat 2 kaki kiri dipindahkan kebelakang untuk melakukan tangkapan kaki pesilat 1 menggunakan tangkapan luar.

- C. Gambar C : Setelah melakukan tangkapan pesilat 2 melakukan tarikan kaki searah dengan tenaga tendangan setelah itu tarikan dibelokan ke arah luar pesilat 1, secara bersamaan kaki tungkai kiri pesilat 2 digerakan ke arah kiri pesilat 2 dan bertumpu pada kaki kiri.
- D. Gambar D : Pesilat 1 terjatuh, pesilat 2 harus merendahkan kuda-kuda kaki agar tidak ikut jatuh dengan pesilat 1

### **Variasi**

Teknik tangkapan ini dapat digunakan dan dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh, sesuai dengan kebiasaan dan yang dibutuhkan atlet.

### **Keterangan :**

Pesilat 1 : Pesilat yang melakukan tendangan, Pesilat 2 : Pesilat yang melakukan tangkapan.

## Lampiran 02. Instrumen Peneltian Ahli

### **INSTRUMEN PENILAIAN AHLI**

#### **A. Pengantar**

Inovasi pada olahraga Pencak Silat harus dilakukan secara terus menerus agar selalu mengalami peningkatan kualitas. Seorang pelatih harus kreatif dan berinovasi dalam membuat program latihan. Berdasarkan hal tersebut peneliti mencoba mangembangkan model teknik jatuh dengan tangkapan sehingga dapat mepermudah pelatih untuk memberikan materi latihan, khususnya dalam hal teknik jatuh dengan tangkapan.

Pada penelitian ini peneliti meminta pada para ahli untuk dapat menilai dan mengevaluasi setiap Model Latihan Teknik Jatuh Dengan Tangkapan yang di uji cobakan pada kelompok kecil. Semua informasi yang ahli berikan dalam angket ini akan sangat berguna dalam proses penelitian yang akam dilaksanakan.

#### **B. Petujuk Pengisian**

1. Sebelum mengisi instrumen ini dimohon terlebih dahulu kepada Ahli untuk membaca petunjuk yang disediakan.
2. Mohon kepada Ahli untuk mengamati Model Latihan Teknik Jatuh Dengan Tangkapan, kemudian mengisi lembar instrumen penilaian yang telah disediakan dengan memberikan tanda (✓) pada pernyataan Ya atau Tidak sesuai dengan pengamatan Ahli.

3. Pedoman penilaian ini adalah sebagai berikut :
  - a. Jawaban YA, apabila Ahli setuju jika Model Latihan Teknik Jatuh Dengan Tangkapan yang dibuat dapat digunakan.
  - b. Jawaban TIDAK, apabila tidak setuju dengan Model Latihan Teknik Jatuh Dengan Tangkapan yang dibuat dan tidak dapat digunakan.
4. Saran Ahli sebagai perbaikan Model Latihan Teknik Jatuh Dengan Tangkapan ini mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

Lampiran 03. Hasil penilaian Ahli

## **HASIL PENILAIAN AHLI**

### **Model Teknik Tangkapan Berdasarkan Tendangan Belakang**

<b>No</b>	<b>Nama Model</b>	<b>Penerimaan Model</b>		<b>Keterangan</b>	
		<b>Layak</b>	<b>Tidak Layak</b>		
<b>B</b>	<b>Tangkapan berdasarkan Tendangan Belakang</b>				
1	Tangkapan dengkuluan paha	✓		Valid/layak	
2	Tangkapan putar pinggang	✓		Valid/layak	
3	Tangkapan ungkit depan	✓		Valid/layak	
4	Tangkapan tekan putar bahu	✓		Valid/layak	
5	Tangkapan tekan badan	✓		Valid/layak	
6	Tangkapan putar tekan paha	✓		Valid/layak	
7	Tangkapan tekan tarik depan	✓		Valid/layak	
8	Tangkapan dorong kait kaki	✓		Valid/layak	
9	Tangkap antarik putar arah dalam	✓		Valid/layak	
10	Tangkapan tarik putar arah luar	✓		Valid/layak	

Lampiran 04. Foto Hasil Penelitian

**Dokumentasi Penelitian**



Gambar : berdoa sebelum melakukan penelitian



Gambar : peneliti memberikan contoh kepada atlet



Gambar : peneliti mencontohkan model teknik jatuh dengan tangkapan



Gambar : foto saat penelitian



Gambar : foto saat penelitian



Gambar : foto saat penelitian



Gambar : foto saat penelitian



Gambar : foto saat penelitian



Gambar : foto saat penelitian



Gambar : bedoa sesudah penelitian



Gambar : foto bersama dengan pesilat klub pencak silat Unj