MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
25 (1), 2026, 43-58
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Analisis efektivitas teknik jatuhan pencak silat pada *open tournament* di kalimantan barat 2025

Analysis of the effectiveness of pencak silat falling techniques in the open tournament in west kalimantan 2025

Alvionita Vivi Hardianti[1], Eka Supriatna[2], Maharani Fatima Gandasari[3]
[1,2,3] Universitas Tanjungpura, Indonesia
Email: F1251221002@student.untan.ac.id[1], eka.supriatna@fkip.untan.ac.id[2], maharani.fatima@fkip.untan.ac.id[3]

ABSTRAK

Pertandingan pencak silat pada kategori remaja, teknik jatuhan penting untuk dalam meraih poin tinggi. Tetapi sering tidak efektif saat digunakan, karena kurangnya data objektif mengenai teknik-teknik. Analisis ini dilakukan untuk mengoptimalkan strategi latihan, mengurangi cedera, dan meningkatkan prestasi atlet kelas D pada *open tournament*. Penelitian ini urgensi untuk mengetahui teknik jatuhan mana yang paling efektif yang terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Analisis ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui observasi pertandingan. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi pertandingan yang menggunakan form penilaian. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 8 orang atlet remaja putra kategori tanding kelas D (51-55 kg) dengan total 7 pertandingan yang dianalisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa pertandingan terhadap teknik jatuhan yang terdiri dari 4 jenis yaitu, teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Secara keseluruhan terdapat urutan teknik yang paling efektif, yaitu teknik tarikan dengan jumlah 87 poin (57%) yang sah dan 45 poin (29%) dinyatakan tidak sah, kemudian teknik bantingan dengan jumlah 15 poin (10%) yang sah, diikuti teknik guntingan dengan jumlah 6 poin (4%)yang sah, dan teknik sapuan tidak memperoleh hasil. Selain mendapatkan poin, teknik-teknik sulit diterapkan jika tidak dikuasai dengan baik dan berisiko cedera. Teknik tarikan terbukti paling efektif, sehingga direkomendasikan sebagai fokus utama, analisis ini berkontribusi memberikan data yang objektif untuk pelatih dalam merancang program latihan teknik jatuhan, meningkatkan performa atlet remaja dan mengurangi risiko cedera pada pencak silat.

Kata kunci: Efektivitas; teknik jatuhan; pencak silat.

In youth pencak silat competitions, fall techniques are crucial for achieving high points. However, they are often ineffective due to a lack of objective data on these techniques. This analysis was conducted to optimize training strategies, reduce injuries, and improve the performance of class D athletes in open tournaments. This research urgently seeks to determine the most effective fall techniques, including sweeps, throws, scissoring, and pulls. This analysis uses a quantitative approach with a survey method through match observation. The research instrument consisted of match observation sheets using an assessment form. The sample in this study consisted of eight male youth athletes in the class D competition category (51-55 kg) with a total of seven matches analyzed. The results of the analysis show that the match against the fall technique consists of 4 types, namely, sweeping techniques, throwing techniques, scissor techniques, and pulling techniques. Overall there is a sequence of the most effective techniques, namely the pulling technique with a total of 87 points (57%) which are valid and 45 points (29%) are declared invalid, then the throwing technique with a total of 15 points (10%) which are valid, followed by the scissor technique with a total of 6 points (4%) which are valid, and the sweep technique does not get results. In addition to getting points, the techniques are difficult to apply if not mastered properly and risk injury. The pulling technique proved to be the most effective, so it is recommended as the focus, this analysis contributes to providing objective data for coaches in designing fall technique training programs, improving the performance of young athletes and reducing the risk of injury in pencak silat.

Key words: *Effectiveness; falling technique; pencak silat.*

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 29 September 2025
Disetujui : 18 Februari 2026
Tersedia secara *online* Februari 2026
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v25i1.24090

Alamat Korespondesi:

Alvionita Vivi Hardianti
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Indonesia
Email: F1251221002@student.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya yang ada di Indonesia secara turun-temurun yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat (Putra & Wijono, 2021). Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Pencak silat banyak diminati diberbagai kalangan, dari muda hingga dewasa, karena pada zaman dahulu orang mempelajari ilmu bela diri untuk berlindung dari musuh, dan para pahlawan menggunakan bela diri ini sebagai membela tanah air dari penjajah (Yondi et al., 2025), menjaga keamanan dalam suatu wilayah (Mopangga et al., 2020). Bela diri pencak silat mengajak peminatnya untuk menghayati nilai-nilai moral yang ada didalamnya (Ediyono & Widodo, 2019; Nubatonis et al., 2024; Saputra & Riyoko, 2023), maka dari itu pencak silat menjadi olahraga yang banyak diminati oleh semua kalangan.

Bela diri dapat digunakan sebagai membela diri dari berbagai tindakan kejahatan. Bela diri berperan dalam membentuk karakter bangsa yang tangguh, kuat, berbudi luhur dan berkembang menjadi identitas bangsa yang diakui secara global pencak silat berkembang selain untuk menjaga diri juga menjadi sarana dalam pemeliharaan kesehatan melalui olahraga, sehingga seimbang jasmani dan Rohani menjadi salah satu peningkatan produktivitas, aktivitas fisik yang sederhana namum memiliki peranan besar dalam Kesehatan (Mardotillah & Zein, 2017), selain itu bela diri juga menjadi wadah untuk mengembangkan bakat, budaya Indonesia (Andiansyah, 2019). Aktivitas bela diri pencak silat diatur oleh berbagai kaidah yang mengatur jalannya kegiatan dari awal hingga akhir. Keterampilan belajar disiplin merupakan dasar yang paling penting dalam mencapai keberhasilan, sehingga perlu ditanamkan sejak di usia dini (Hasanah et al., 2021).

Pada Penelitian relevan yang berjudul "Analisis Teknik Jatuhan Cabang Olaharaga Pencak Silat Kelas B Putra Dalam *Sea Games* Kamboja 2023" (Yondi et al., 2025). Pembeda pada penelitian diatas dengan penelitian saya yaitu, fokus pada analisis berbagai teknik jatuhan (sapuan, tangkapan, guntingan) secara keseluruhan pada kelas B putra, dengan temuan bahwa teknik tangkapan tarikan merupakan teknik yang paling dominan dan efektif digunakan dalam pertandingan, sedangkan pada penelitian saya fokus pada 4 jenis teknik jatuhan (sapuan, bantingan, guntingan, dan tarikan).

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Teknik jatuhan dalam pencak silat terdiri dari empat jenis, yaitu teknik sapuan, teknik bantingan, telnik guntingan, dan teknik tarikan. Teknik jatuhan memiliki risiko cedera yang cukup tinggi jika tidak dikuasai dengan baik. Setiap teknik memiliki karakteristik dan tingkat kesulitan yang berbeda. Teknik jatuhan merupakan tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung (Khoirul & Setiawan, 2022). Teknik jatuhan merupakan salah satu komponen penting yang dapat menentukan kemenangan. Berikut 4 jenis teknik jatuhan yang terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan.

Teknik sapuan merupakan strategi untuk menjatuhkan lawan dengan cara menyapu salah satu kaki lawan, hingga lawan jatuh dalam posisi kehilangan keseimbangan. Teknik sapuan terdiri dari beberapa variasi, antara lain sapuan rebah depan dan sapuan rebah belakang (Vinet & Zhedanov, 2011), teknik sapuan digunakan dalam situasi jarak dekat, jika dalam pelaksanaan gagal dapat menyebabkan pesilat rentan terkena serangan balasan dari lawan dengan posisi terbaring, sehingga teknik ini jarang dugunakan karena tingkat resiko tinggi (Lihawa et al., 2022).

Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan yang dimulai dengan cara menangkap salah satu anggota tubuh lawan (Rosad, 2015), mendorong atau menarik, kemudian dihempaskan (Arimbi & Monita, 2022). Teknik ini harus diawali dengan memanfaatkan celah keseimbangan lawan, teknik ini harus memiliki Kecepatan, ketepatan, dan kekuatan apabila ketika melakukannya lawan sampai terjatuh (Nubatonis et al., 2024). Kekuatan fisik dan teknik yang baik sangat penting untuk melakukan teknik bantingan, karena atlet harus dapat mengontrol tubuh lawan dan menemukan momen yang tepat untuk melakukan bantingan. Sementara itu, teknik bantingan menimbulkan dampak fatal, seperti lawan terjatuh dengan punggung atau kepala membentur matras, hilangnya keseimbangan, bahkan kehilangan kesadaran sesaat.

Penelitian terdahulu terbatas pada kelas atau atlet individu, belum menganalisis 4 teknik jatuhan sekaligus (sapuan, bantingan, guntingan, dan tarikan) di kelas D remaja *open tournament.* Penelitian ini orisinal karena pertama kali mengukur efektivitas 4 teknik pada kelas D remaja putra. Hasilnya jadi acuan latihan untuk optimalkan poin serta meminimalisir cedera.

Teknik guntingan merupakan teknik untuk menjatuhkan lawan, dilakukan dengan cara menjepit kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan. Teknik ini membutuhkan kekuatan otot tungkai dan kelenturan yang baik, menunggu waktu yang tepat untuk eksekusi, dapat menjadikan teknik ini sebagai serangan maupun teknik bertahan. Jatuhan dengan teknik guntingan merupakan teknik serangan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi (Wardoyo & Fitranto, 2021). Akan indah dipandang jika dilakukan dengan sempurna, namun tetap berbahaya jika teknik tidak dikuasai.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Teknik Tarikan adalah teknik di mana seseorang menarik bagian tubuh lawan, seperti lengan atau baju, untuk membuatnya kehilangan keseimbangan dan menjatuhkannya. Seberapa baik teknik ini berfungsi bergantung pada kekuatan tarikan dan waktu yang digunakan. Perubahan peraturan saat ini diharapkan meningkatkan variasi teknik dan strategi dalam pertandingan pencak silat (Ilmi, 2024). Teknik tarikan, jika tidak dilakukan dengan penguasaan teknik yang baik, keberhasilan menjatuhkan lawan menjadi rendah dan pesilat berisiko mengalami cedera akibat posisi tubuh yang tidak stabil saat menarik lawan hingga jatuh ke matras (Awaludin et al., 2024). Peraturan terbaru bahkan memperbolehkan penggunaan tarikan satu tangan, yang sebelumnya dilarang, menambah kompleksitas dan variasi dalam pertandingan (Ilmi, 2024).

Teknik jatuhan memiliki peran yang sangat penting dalam pertandingan, tetapi masih belum ada standar untuk mengukur efektivitas pelaksanaannya (Trisnanto & Alfarizi, 2024). Performa atlet dalam pertandingan sangat bergantung pada kesiapan teknik, strategi, serta ketahanan fisik dan mental. Namun, tanpa analisis teknik yang sesuai dengan tahapan, pelatih dan atlet mengalami kesulitan dalam mengoptimalkan program latihan dan meningkatkan performa teknik jatuhan. Hasil pertandingan juga dapat digunakan untuk menganalisis teknik yang paling dominan dalam menghasilkan nilai (Prastyana, 2020). Adanya kegiatan ini akan menimbulkan jiwa kompetisi yang tinggi dan menjunjung sportivitas diharapkan olahraga pencak silat semakin berkembang dan banyak memunculkan bibit pesilat baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui observasi untuk pengumpulan data (Mujahid & Subekti, 2021). Teknik jatuhan yang digunakan oleh atlet direkam melalui video dan dianalisis menggunakan lembar observasi dengan form penilaian. Sampel terdiri dari 8 orang atlet remaja putra dengan total 7 pertandingan yang dianalisis. Sampel dipilih dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria: atlet kelas D putra, memiliki berat badan (51-55 kg), teknik jatuhan terdiri dari sapuan, bantingan, guntingan, dan tarikan, kategori remaja. Hasil pengamatan yang dirancang untuk mengkategorikan dan mengukur frekuensi penggunaan teknik jatuhan, serta menganalisis efektivitasnya dalam mendapatkan poin, dipilih mewakili performa teknik jatuhan. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi pertandingan yang menggunakan form penilaian. Data disajikan dalam tabel dan dihitung persentasenya untuk menilai efektivitas teknik jatuhan yang digunakan. Formulir berisi penilaian pada teknik jatuhan seperti sapuan, bantingan, guntingan, dan tarikan untuk menghitung keberhasilan dan kegagalan dalam melakukan serangan.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Form analisis teknik jatuhan pencak silat

Tabel 1. Form analisis teknik jatuhan selama pertandingan

No	Gerak yang diamati	Jumlah		Pemenang
		JS	JTS	
1	Teknik sapuan	_	_	_
2	Teknik bantingan	_	_	_
3	Teknik guntingan	_	_	_
4	Teknik tarikan	_	_	_

Sumber : (Yondi et al., 2025)

1. Hasil teknik jatuhan dari sapuan, bantingan, guntingan, dan tarikan (jatuhan sah atau jatuhan tidak sah).
2. Catatan :

   Keterangan:

   JS = Jatuhan Sah Poin JS = 3

   JTS = Jatuhan Tidak Sah Poin JTS = 0

Jika teknik jatuhan sah maka mendapatkan 3 poin, jika sebaliknya maka tidak mendapatkan poin.

Analisis data disajikan dalam tabel dan dihitung persentasenya untuk menilai efektivitas teknik jatuhan yang digunakan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase (Cahyono & Purbodjati, 2021), menggunakan *microsoft excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian teknik jatuhan pada pertandingan pencak silat kategori kelas D Remaja Putra pada ajang "BORNEO OPEN PENCAK SILAT PIALA PANGDAM XII SERI 2 TAHUN 2025" yang diselenggarakan pada hari Rabu hingga Minggu (28 Mei - 1 Juni 2025) di Gedung Gor Terpadu Pontianak, Kalimantan Barat. Hasil penelitian dihitung dari banyaknya teknik jatuhan yang sah dan tidak sah dalam pencak silat yang digunakan pada babak penyisihan, semifinal, dan final. Data atlet ada pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Daftar peserta pada kategori kelas D remaja

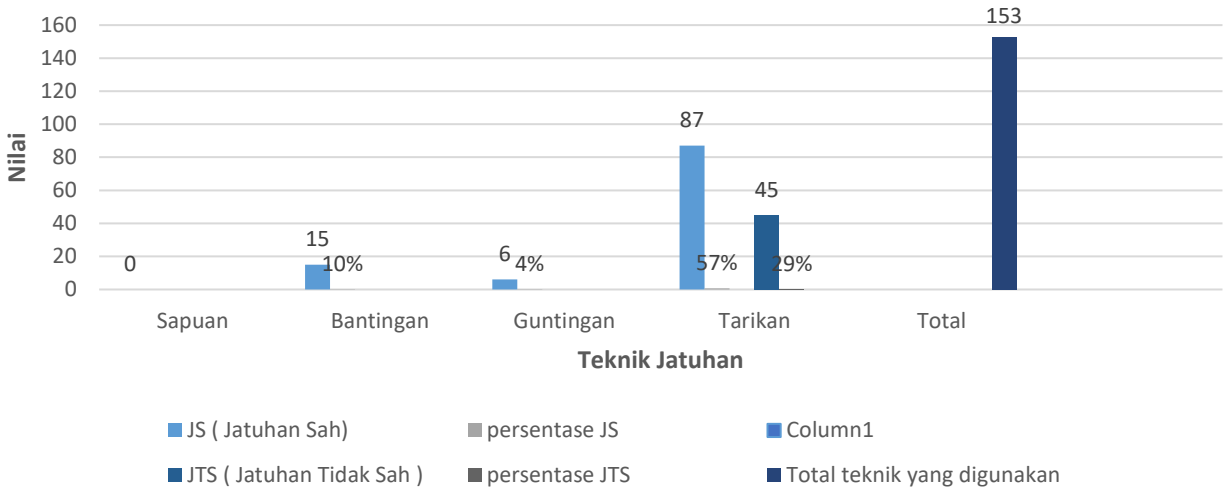
No	Nama	Kontingen		Nama	Kontingen
1	RNF	P. ASAD	vs	MI	PSHT A
2	RS	IPSI KKR	vs	MAA	PSHT D
3	FJM	PSHT B	vs	RT	BTP
4	HF	PKPB	vs	RBP	PERSATI

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pada Tabel 2, Pertandingan tersebut dimulai dengan partai pertama yaitu RNF dari perguruan Persinas asad vs MI dari PSHT kalbar A, kemudian dilanjutkan partai kedua yaitu RS dari perguruan IPSI KKR vs MAA dari PSHT Kalbar D, setelah itu partai ketiga FJM dari perguruan PSHT Kalbar B vs RT dari Perguruan BTP, dan partai terakhir ditutup dengan HF dari perguruan PKPB Kalbar vs RBP dari Persati, dalam babak penyisihan ini peserta menunjukkan rasa antusias untuk mendapatkan tiket selanjutnya yaitu semi final, masing-masing peserta memiliki gaya bertanding berbeda-beda dalam meraih poin yang banyak. Berikut dibawah ini hasil penggunaan teknik jatuhan yang terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan pada babak penyisihan, semi final, dan final.

Tabel 3. Hasil keseluruhan teknik jatuhan pada kategori remaja

No	Nama	Sapuan		Bantingan		Guntingan		Tarikan	
		Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts
1	RNF	-	-	-	-	-	-	6	9
2	MI	-	-	3	-	-	-	27	-
3	RS	-	-	3	-	-	-	30	-
4	MAA	-	-		-	-	-	6	18
5	FJM	-	-	3	-	-	-	3	3
6	RT	-	-	6	-	3	-	6	6
7	HF	-	-	-	-	3	-	9	9
8	RBP	-	-	-	-	-	-	-	-
Total		-	-	15	-	6	-	87	45
Total teknik yang digunakan						153			
Persentase		-	-	10%	-	4%	-	57%	29%



Grafik 3. Hasil teknik jatuhan pada kategori remaja

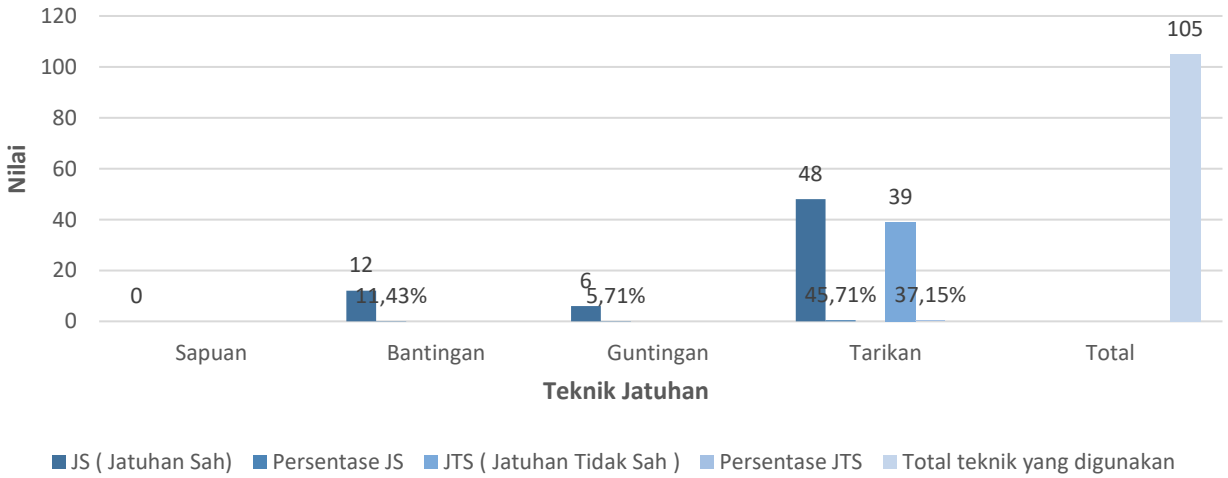
Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Berdasarkan hasil pada tabel dan grafik 3, bahwa pertandingan pada kategori remaja putra memperoleh hasil dari berbagai teknik jatuhan. Teknik jatuhan terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Berdasarkan hasil penelitian teknik sapuan tidak memperoleh hasil. Teknik bantingan memperoleh hasil 15 poin atau 5 kali (10%) yang sah dalam menggunakan teknik bantingan. Teknik guntingan memperoleh 6 poin atau 2 (4%) kali yang sah dalam menggunakan teknik guntingan. Teknik Tarikan memperoleh 87 poin atau 29 kali (57%) yang sah dalam menggunakan teknik tarikan, ia juga menggunakan teknik tarikan sebanyak 45 poin atau 15 kali (29%) penggunaan yang dianggap tidak sah dalam pertandingan.

a. Pertandingan laga pada babak penyisihan 4 besar remaja

Tabel 4. Hasil teknik jatuhan pada babak penyisihan 4 besar remaja

No	Nama	Sapuan		Bantingan		Guntingan		Tarikan		Pemenang
		Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	
1	RNF							6	9	Kalah
2	MI			3				21		Menang
3	RS			3				6		Menang
4	MAA							6	18	Kalah
5	FJM			3				3	3	Kalah
6	RT			3		3			3	Menang
7	HF					3		6	6	Menang
8	RBP									Kalah
Total		0	0	12	0	6	0	48	39	105
Rata-rata		-	-	1,5	-	0,75	-	5,6	1,6	
Persentase		-	-	11,43%	-	5,71%	-	45,71%	37,15%	



Grafik 4. Teknik jatuhan pada babak penyisihan 4 besar remaja

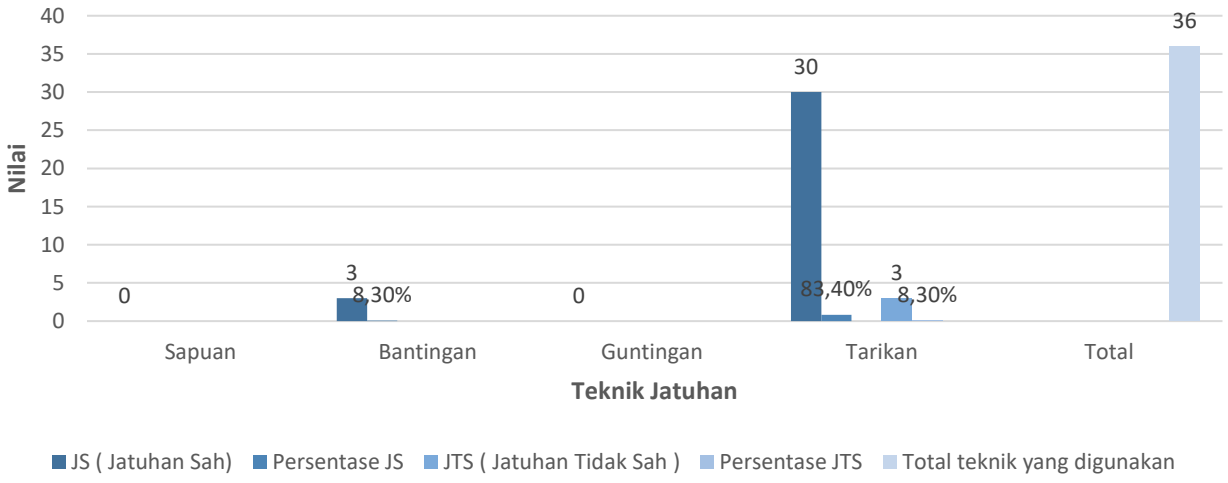
Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Berdasarkan hasil pada tabel dan grafik 4, bahwa pertandingan pada babak penyisihan memperoleh hasil dari berbagai teknik jatuhan. Teknik jatuhan terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Berdasarkan hasil penelitian teknik sapuan tidak memperoleh hasil. Teknik Bantingan memperoleh hasil 12 poin atau 4 kali (11,43%) yang sah dalam menggunakan teknik bantingan. Teknik Guntingan memperoleh 6 poin atau 2 kali (5,71%) yang sah dalam menggunakan teknik guntingan. Teknik Tarikan memperoleh 48 poin atau 16 kali (45,71%) yang sah dalam menggunakan teknik tarikan, ia juga menggunakan teknik tarikan sebanyak 39 poin atau 13 kali (37,15%) penggunaan yang dianggap tidak sah dalam pertandingan pada partai penyisihan.

b. Pertandingan laga pada babak semi final remaja putra

Tabel 5. Hasil teknik jatuhan pada babak semi final remaja

No	Nama	Sapuan		Bantingan		Guntingan		Tarikan		Pemenang
		Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	
1	MI							6		Kalah
2	RS							18		Menang
3	RYU			3				3		Menang
4	HF							3	3	Kalah
Total		0	0	3	0	0	0	30	3	36
Rata-rata		-	-	0,75	-	-	-	7,5	0,75	-
Persentase		-	-	8,3%	-	-	-	83,4 %	8,3%	-



Grafik 5. Grafik teknik jatuhan pada babak semi final remaja

Berdasarkan hasil pada tabel dan grafik 5, bahwa pertandingan pada babak semi final memperoleh hasil dari berbagai teknik jatuhan. Teknik jatuhan terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan.

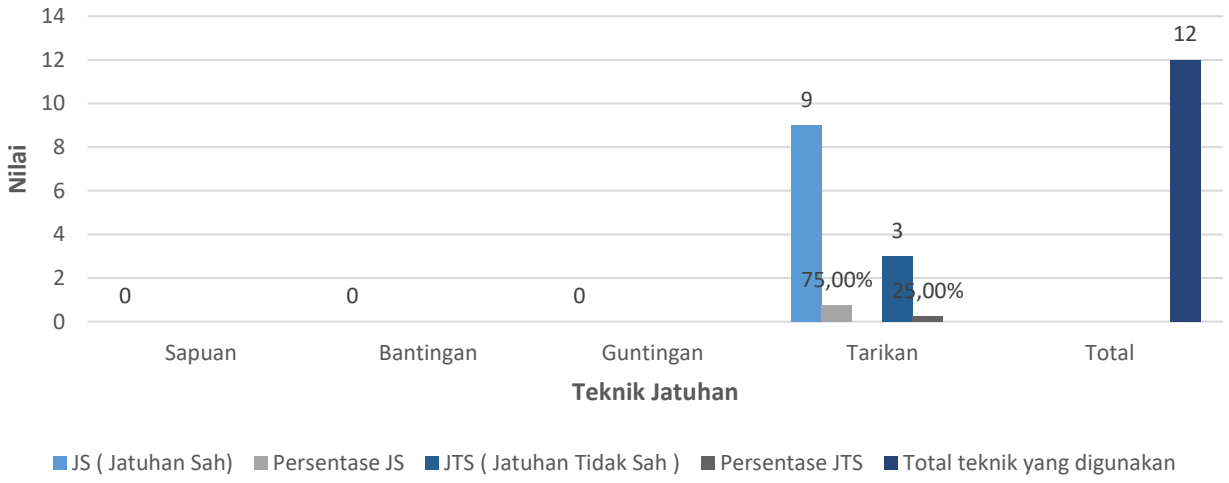
Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Berdasarkan hasil penelitian teknik sapuan tidak memperoleh hasil. Teknik bantingan memperoleh hasil 3 poin atau 1 kali (8,30%) yang sah dalam menggunakan teknik bantingan. Teknik guntingan tidak memperoleh hasil. Teknik tarikan memperoleh 30 poin atau 10 kali (83,40%) yang sah dalam menggunakan teknik tarikan, ia juga menggunakan teknik tarikan sebanyak 3 poin atau 1 kali (8,30%) penggunaan yang dianggap tidak sah dalam pertandingan pada babak semi final.

c. Pertandingan laga pada babak final remaja putra

Tabel 6. Hasil teknik jatuhan pada babak final remaja

No	Nama	Sapuan		Bantingan		Guntingan		Tarikan		Pemenang
		Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	Js	Jts	
1	RS							6		Kalah
2	RT							3	3	Menang
Total		0	0	0	0	0	0	9	3	12
Rata-rata		-	-	-	-	-	-	4,5	1,5	-
Persentase		-	-	-	-	-	-	75%	25%	-



Grafik 6. Teknik jatuhan pada babak final remaja

Berdasarkan hasil pada tabel dan grafik 6, bahwa pertandingan pada babak final memperoleh hasil dari berbagai teknik jatuhan. Teknik jatuhan terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Berdasarkan hasil penelitian teknik sapuan tidak memperoleh hasil. Teknik bantingan tidak memperoleh hasil. Teknik guntingan tidak memperoleh hasil. Teknik Tarikan memperoleh 9 poin atau 3 kali (75%) yang sah dalam menggunakan teknik tarikan, ia juga menggunakan teknik tarikan sebanyak 3 poin atau 1 kali (25%) penggunaan yang dianggap tidak sah dalam pertandingan pada babak final.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pembahasan

Teknik jatuhan terdiri dari berbagai jenis yaitu, teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Berdasarkan hasil penelitian dari semua pertandingan penyisihan, semi final, dan final. pada kategori remaja, memperoleh tindakan teknik jatuhan sebanyak 153 yang terdiri dari tindakan dinyatakan sah sebanyak 108 dan tindakan dinyatakan tidak sah sebanyak 45. Hasil dari penelitian dalam penggunaan teknik jatuhan meliputi, teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik tarikan. Teknik sapuan tidak memperoleh hasil. Teknik bantingan memperoleh 15 poin yang sah, selain itu teknik guntingan memperoleh 6 poin yang sah. Teknik tarikan memperoleh 87 poin yang sah, ia juga menggunakan teknik tarikan sebanyak 45 poin yang dinyatakan tidak sah. Dapat disimpulkan bahwa teknik tarikan merupakan teknik yang paling dominan dan efektif digunakan dalam pertandingan. Dapat kita ketahui teknik tarikan belum bisa dikatakan 100% efektif untuk dilakukan dalam suatu pertandingan dikarenakan masih ada teknik jatuhan lain yang digunakan. Dari hasil penelitian dapat diketahui teknik jatuhan memiliki tingkat keefektifan yang berbeda melalui teknik jatuhan yang terdiri dari teknik sapuan, teknik bantingan, teknik guntingan, teknik tarikan. Penelitian relevan berjudul "Analisis Teknik Jatuhan Cabang Olaharaga Pencak Silat Kelas B Putra dalam *Sea Games* Kamboja 2023" (Yondi et al., 2025). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 103 tindakan jatuhan yang dilakukan, sebanyak 58 kali (56%) dinyatakan sah dengan poin terbanyak saat menggunakan teknik tangkapan dilanjutkan dengan tarikan sebanyak 30 kali sedangkan 45 kali (44%) dinyatakan tidak sah dengan poin terbanyak saat menggunakan teknik tangkapan dilanjutkan dengan tarikan sebanyak 29 kali, maka teknik tangkapan tarikan merupakan jenis jatuhan sering digunakan di bandingkan dengan jenis teknik jatuhan lainnya pada *Sea Games* Kamboja cabang olahraga pencak silat tahun 2023.

Pembeda pada penelitian diatas yaitu, fokus pada analisis berbagai teknik jatuhan (sapuan, tangkapan, guntingan) secara keseluruhan pada kelas B putra, dengan temuan bahwa teknik tangkapan tarikan merupakan teknik yang paling dominan dan efektif digunakan dalam pertandingan.

Teknik-teknik dalam pencak silat relatif mudah untuk dipahami dan di praktikkan, meskipun membutuhkan latihan yang konsisten untuk mencapai tingkat penguasaan yang optimal. Hal ini menjadikan pencak silat tidak hanya menjadi berguna untuk pendidikan akhlak, tetapi juga sebagai olahraga prestasi yang diperhitungkan dalam berbagai event resmi (Mustafa, 2016). Teknik jatuhan merupakan tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung (Khoirul & Setiawan, 2022), mengatakan atlet harus memiliki cara untuk mencari titik lengah lawannya, meskipun itu jarang terjadi dalam pertandingan (Moch et al., 2023). Teknik jatuhan adalah salah satu teknik dengan poin

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

tertinggi pada pertandingan pencak silat (Bara et al., 2025). Penguasaan teknik yang baik akan memiliki peluang yang besar dalam mencapai sesuatu prestasi (Saputra et al., 2020). Setiap teknik yang digunakan memiliki cara penyelesaian yang berbeda. Teknik dalam pencak silat meliputi, sapuan, guntingan, dan teknik tarikan yang berhasil menjatuhkan lawan dengan efektif (Ilmi, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, teknik sapuan tidak memperoleh hasil. dihubungkan dengan penelitian terdahulu terdapat kesesuaian, teknik sapuan ini jarang digunakan, karena kurangnya penguasaan terhadap teknik sapuan. Teknik sapuan disebut serangan bawah menggunakan kaki dengan tujuan menjatuhkan lawan (Prastika et al., 2023), Sapuan depan adalah teknik yang berlawanan dengan sapuan belakang, perbedaan pada posisi badan tidak memutar atau berbalik pada saat melakukan gerakan, Teknik ini efektif ketika lawan sedang dalam posisi menyerang atau bergerak maju (Vinet & Zhedanov, 2011). Kurang dikuasai yang mengakibatkan sapuan jarang digunakan (Prastika et al., 2023). Pelatih masih belum bisa menguasai untuk memvariasikan dalam keterampilan serangan bawah (Listiana & Isdaryono, 2019).

Kemudian teknik bantingan, Menurut Rosad (2015) teksnik bantingan adalah teknik menjatuhkan yang dimulai dengan cara menangkap salah satu anggota tubuh lawan, dan menurut Arimbi dan Monita (2022) salah satu tubuh lawan lalu mendorong atau menarik, kemudian dihempaskan. Teknik bantingan merupakan metode dalam pertandingan yang bertujuan menjatuhkan lawan dengan mengontrol diri. Teknik ini termasuk gabungan antara menangkap, mendorong, atau menarik bagian tubuh lawan. Serta memanfaatkan ketidakseimbangan tubuh lawan. Pengendalian terhadap tubuh lawan yang memungkinkan. Namun, keberhasilan teknik yang digunakan sangat bergantung pada ketepatan waktu, kecepatan reaksi, serta penguasaan teknik dasar. Namun, teknik bantingan berdasarkan hasil penelitian dilapangan terdapat hasil 15 poin (10%) yang dianggap sah, meskipun hanya 15 poin, teknik bantingan ini juga bisa diandalkan untuk menghasilkan poin.

Selain itu, teknik guntingan berdasarkan penelitian dilapangan terdapat hasil 6 poin (4%) yang dianggap sah, terdapat kesesuaian antara hasil dilapangan dan teori yang ditemukan, bahwa teknik guntingan merupakan teknik yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi karena penggunaan teknik guntingan harus memiliki ketepatan dan kecepatan bertindak. Menguasai teknik guntingan yang cepat dan benar akan memberi nilai tambah tersendiri (Moch et al., 2023). Selain itu, jatuhan dengan teknik guntingan merupakan teknik serangan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi, akan indah dipandang jika dilakukan dengan sempurna (Wardoyo & Fitranto, 2021), dengan meningkatkan kecepatan berpindah arah dari satu tempat ke-tempat yang lain dalam waktu sesingkat-singkatnya (Subekti et al., 2021), jika gagal dalam penggunaannya karena tidak mengatur jarak dan waktu yang tepat. Keuntungan

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

teknik guntingan adalah teknik ini dapat digunakan untuk menyerang tendangan T dan banyak mendapatkan poin dalam pertandingan (Andika & Wahyudi, 2020). Tingkat terlatih dalam melakukan guntingan belum sepenuhnya baik (Az-Zahra & Hariyono, 2019).

Selanjutnya, teknik tarikan merupakan teknik pencak silat yang gerakannya diawali dengan mencengkeram menggunakan salah satu tangan mengarah *body protector*. Teknik ini digunakan untuk menarik bagian tubuh lawan (biasanya kaki, tangan, atau badan). Diawali tarikan atau cengkeraman pada bagian *body protecktor* bagian samping maupun tengah lalu di sambut dengan jatuhan yang bertujuan untuk mengganggu keseimbangan lawan sehingga lawan jatuh atau kehilangan posisi siapnya (Putra et al., 2024). Hasil pertandingan dapat menjadi acuan untuk pelatih dalam membuat program latihan dengan mempertimbangkan waktu dan pola serangan (Muslikhin et al., 2023). Maka teknik tarikan merupakan jenis jatuhan sering digunakan di bandingkan dengan jenis teknik jatuhan lainnya (Yondi et al., 2025). Tujuan dari pertandingan laga ini untuk memperoleh poin sebanyak banyaknya (Yarso, 2019). Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ditemukan bahwa teknik tarikan merupakan teknik yang dominan digunakan dengan hasil 87 poin (57%) yang sah, selain itu teknik tarikan juga ada yang dinyatakan tidak sah sebanyak 45 poin (29%), teknik yang tidak sah ini perlu diperbaiki dan butuh pembiasaan terhadap teknik tarikan untuk meminimalisir kegagalan.

Kelemahan penelitian meliputi belum mencakup peraturan terbaru, serta pengumpulan data rentan *error* akibat perubahan regulasi dengan peraturan yang sering berubah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap penggunaan teknik jatuhan dalam pertandingan pencak silat, teknik jatuhan yang paling efektif diurutkan terdiri dari 4 jenis yaitu, teknik tarikan, teknik bantingan, teknik guntingan, dan teknik sapuan. Teknik tarikan merupakan teknik yang dominan digunakan dan menunjukkan efektivitas tinggi dalam menghasilkan poin. Teknik bantingan berkontribusi dalam menghasilkan poin. Teknik guntingan masih menghasilkan poin. Hanya saja, teknik sapuan yang masih kurang efektif dalam pertandingan. Selain menghasilkan poin tinggi, dalam teknik jatuhan juga harus ada evaluasi dalam setiap penggunaan teknik jatuhan, karena teknik jatuhan sulit diterapkan jika tidak dikuasai dengan baik. Penelitian lanjutan meliputi, analisis gerakan pada teknik jatuhan sah dan tidak sah, menguji semua kategori kelas A – bebas, efek peraturan baru IPSI, adanya program latihan berjangka waktu 6 bulan.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang telah membiayai penelitian ini. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian dan penerbitan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andiansyah, A. (2019). Nilai-nilai Dakwah dalam Yayasan Perguruan Bela Diri Muda Berakhlak di Kabupaten Lebong. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, *4*(1), 57-82. https://doi.org/10.29240/jdk.v4i1.884

Andika, T., & Wahyudi, H. (2020). Analisis Teknik Kemenangan Wewey Wita Kelas B Putri dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *08*(02), 51–58. https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v8i2.32161

Arimbi, D., & Monita, P. (2022). Teknik Bantingan Pada Perguruan Silat Tadjimalela. *Jurnal Cerano Seni : Pengkajian dan Penciptaan Seni Pertunjukan*, *1*(02), 28–36. https://doi.org/10.22437/cs.v1i02.21877

Awaludin, S., Wardoyo, H., & Wattimena, F. Y. (2024). Pembuatan Alat Bantu Latihan Teknik Jatuhan dengan Tarikan Pencak Silat pada Kategori Tanding. *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, *2*(11), 576–584. https://jurnal.kolibi.org/index.php/scientica/article/view/2972

Az-Zahra, P. N. M. R., & Hariyono, A. (2020). Efektivitas Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Katagori Tanding pada Pekan Olahraga Pelajara Daerah Tahun 2019. *E-Journal Kepelatihan Olahraga, 9(1).* https://journal.student.uny.ac.id/pko/article/view/16673

Bara, M., Farizal, F. I., & Puput, P. S. S. (2025). Pengembangan Model Latihan Bantingan Tarikan Atlet Pencak Silat IPSI Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan,* *13*(2), 378-388. https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4320

Cahyono, N. D., & Purbodjati. (2021). Terhadap Kecepatan Tendangan C Atlet Pencak Silat PSHT Rayon GBI Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9*(3), 161–170. https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i3.40801

Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat panggung. *Panggung,* *29*(3). 299-213 https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014

Hasanah, P. F. A., Hartati, S., & Yetti, E. (2021). Apakah Bela Diri Pencak Silat dapat Melatih Kedisiplinan pada Anak? *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 2082–2089.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1068

Ilmi, A. B. (2024). Efektivitas Teknik Jatuhan Yang Digunakan Oleh Atlet Pencak Silat Khoirudin Mustakim Pada Ajang Sea Games 2023. *Jurnal Media Akademik*, *2*(7). https://doi.org/10.62281/v2i7.712

Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *3*(2), 461–468. https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59122

Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Smk Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, *1*(1), 23–33. https://doi.org/10.37905/jscaj.v1i1.16353

Listiana, S., & Isdaryono, I. (2019). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, *8*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.9510

Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, *18*(2), 121. https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62

Moch, M., Wasis, H., & Moh, N. (2023). Teknik Dasar yang Dominan Digunakan pada saat Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II-2023. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *4*(2), 247–254. https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.376

Mopangga, S., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2020). Bela Diri Tradisional Langga. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *2*(1), 9. https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.5629

Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, *2*(2), 123–136. https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693

Muslikhin, M., Rahayuni, K., Taufik, T., & Hariadi, I. (2023). Survei Durasi Waktu Serang Bela Pencak Silat Kategori Tanding di Kejuaraan Southeast Asia Championship Tahun 2022 Singapura. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *22*(1), 80-93. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.15456

Mustafa, M. A. (2016). *Kontribusi Keseimbangan, Kelentukan Panggul dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Sabit Cabang Olahraga Pencak Silat*. S1 thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Nubatonis, J. D., Sulistiyono, S., Husein, M., Septianto, I., Runesi, S., Zakiah, D. M. N., Dewantara, J., Azrina, J., Islam, S., & Salacup, V. L. D. (2024). Optimizing Arm Muscle Endurance in Pencak Silat Athletes: Insights from A Literature Review. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, *2*(3), 131–141. https://doi.org/10.26418/tajor.v2i3.80838

Prastika, R., Pandra, V., & Suhdy, M. (2023). Analisis Teknik Serangan Bawah dalam Pencak Silat PSHT di Rayon Air Lesing. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, *4*(1), 198–205. https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7341

Prastyana, B. R. (2020). Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Journal STAND : Sports Teaching and Development*, *1*(1), 9–16. https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2367

Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4*(5), 62–69. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39188

Putra, Y. R., Wardoyo, H., & Maslikah, U. (2024). Pengembangan Alat Bantu Latihan Teknik Jatuhan dengan Tarikan Pencak Silat Kategori Tanding. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi, 2*(11), 564–575. https://doi.org/10.572349/scientica.v2i11.2973

Rosad, A. (2015). Pengaruh Progam Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat di Man 2 Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *4*(1), 7–10. https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/6265/4721

Saputra, M., Ismi, D., & Hhendra, J. (2020). Tinjauan Keterampilan Bantingan Pada Atlet Gulat Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, *2*(2), 270–279. https://doi.org/10.52060/jmo.v2i2.320

Saputra, M. N., & Riyoko, E. (2023). Pencak Silat Seliwa Betawi: A Review in The Perspective of Historical Development in Palembang. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, *1*(1), 24–30. https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63891

Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Smart Sport: Jurnal Olahraga dan Prestasi*, *18*, 39–45. https://doi.org/10.20961/rumi.v18i1.48507

Trisnanto, M. R. A., & Alfarizi, M. R. (2024). Analysis of the Use of Dominant

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Techniques in Pencak Silat in the Competition Category After the New Regulations of 2023. *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports, 4*, 2021–2025. https://doi.org/10.15294/icophs.v4i1.3543

Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A "Missing" Family of Classical Orthogonal Polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1–10. https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201

Wardoyo, H., & Fitranto, N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *JSCE: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *5*(1), 55–62. https://doi.org/10.21009/JSCE.05107

Yarso, N., Purnomo, E., Supriatna, E. (2019). Efektifitas Teknik Serangan Pencak Silat Pada Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Se-Kota Pontianak. *JPPK: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 8*(3), 1-8. https://doi.org/10.26418/jppk.v8i3.32436

Yondi, E. P., Suwirman, Astuti, Y., & Sasmita, W. (2025). Analisis Teknik Jatuhan Cabang Olaharaga Pencak Silat Kelas B Putra dalam Sea Games Kamboja 2023. *JPDO: Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 8*(3), 425-427. https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.53

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)