

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GUNTINGAN PINGGANG
MELALUI MEDIA ALAT BANTU**



**(Studi *Action Research* pada siswa Perguruan Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih di
MA Al-Khairiyah Jakarta)**

M IRFAN MAULANA


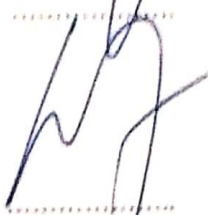
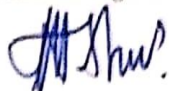




6815164698

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN KONSENTRASI
KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI, 2021

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		22 / 2021 / 07	
<u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 19591201 198610 2 001	
Pembimbing II		23 / 2021 / 07	
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003	Ketua		20 / 2021 / 07
2. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp.RM</u> NIP. 19730705 200912 1 002	Sekertaris		15 / 2021 / 07
3. <u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 19591201 198610 2 001	Anggota		22 / 2021 / 07
4. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002	Anggota		25 / 2021 / 07
5. <u>Chandra, M.Pd</u> NIDK. 8836100036	Anggota		12 / 2021 / 07

Tanggal Lulus : 6 Juli 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.



(M Irfan Maulana)
No.Reg : 6815164698



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M Irfan Maulana

NIM : 6815164698

Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Ilmu KeOlahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga

Alamat email : mohammadirfanmaulana3@gmail.com

Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain(.....)

yang berjudul :

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GUNTINGAN PINGGANG MELALUI
MEDIA ALAT BANTU (Studi *Action Research* pada siswa Perguruan Pencak Silat PPS
Betako Merpati Putih di MA Al-Khairiyah Jakarta).**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2021

Penulis

(M Irfan Maulana)

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GUNTINGAN PINGGANG MELALUI MEDIA ALAT BANTU

ABSTRAK

Penelitian ini memfokuskan pada guntingan pinggang yang bertujuan untuk mengetahui : peningkatan keterampilan guntingan pinggang melalui media alat bantu latihan yaitu karet ban dalam, tali dan *Stick foam*. Penelitian ini menggunakan metode studi action reaserch pada siswa perguruan pencak silat pps betako merpati putih di MA Al- Khairiyah Jakarta yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 6 putra dan 4 putri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes guntingan pinggang yang berjumlah 26 aspek penilaian yang sudah di revisi oleh 3 orang ahli dalam bidang pencak silat. penelitian ini menggunakan 1 siklus yang terdiri dari 8 pertemuan .Setelah di lakukan tes awal oleh 10 siswa, tidak ada yang dinyatakan berhasil karna nilai pada test awal tidak mencapai nilai 26 point, hasil tes awal nilai rata-rata siswa 18,5 untuk guntingan kanan dan 18,2 untuk guntingan kiri dengan demikian siswa dinyatakan belum berhasil. Adanya peningkatan siswa dari observasi pada siklus I, Peningkatan tersebut terlihat progresif setelah dilakukannya pertemuan pada siklus I. Siswa memiliki nilai rata-rata 25,8 untuk guntingan kanan dan 25,4 untuk guntingan kiri. Untuk tingkat keberhasilan siswa dalam I siklus dinyatakan berhasil sejumlah 7 siswa (70%).

Kata kunci: Guntingan pinggang, Pencak Silat, Action Reaserch

EFFORTS TO IMPROVE WAIST CLIPPING SKILLS THROUGH AUXILIARY MEDIA.

ABSTRACT

This research is focused on waist clipping which aims to determine: improvement of waist clipping skills through training aids media, namely rubber, rope and stick foam. This study used an action research study method on 10 students of the Pencak Silat pps Betako White Pigeon in MA Al-Khairiyah Jakarta, consisting of 6 boys and 4 girls. In this study, the researcher used a waist cutout test instrument that revealed 26 aspects of the assessment that had been reviewed by 3 experts in the field of pencak silat. This study uses 1 cycle consisting of 8 meetings. After conducting the initial test by 10 students, none of them was declared successful because the score on the initial test did not reach a value of 26 points, the initial test results had an average score of 18.5 for the right cut and 18.2 for the left cutout, thus according to what was stated not to have worked. There was an increase in students from observations in cycle I. The increase was seen to be more advanced after the meeting in cycle I. Students have a mean score of 25.8 for the right cut and 25.4 for the left cut. For the success rate of students in the first cycle was declared successful 7 students (70%).

Keywords: *Waist clipping, Pencak Silat, Action Research*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Upaya meningkatkan keterampilan guntingan pinggang melalui media alat bantu (Studi Action Research pada siswa Perguruan Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih di MA Al-Khairiyah Jakarta) “ ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga. Terimakasih saya ucapkan kepada, Ibu **Prof. Dr. Widiastuti M.Pd**, selaku pembimbing 1, dan Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku pembimbing 2, dan Bapak **Chandra, M.Pd**, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, Terimakasih kepada **Kopkopsi UNJ** dan **Perguruan Pencak silat PPS Betako Merpati putih** yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak silat, Terimakasih kepada Bapak dan Ibu serta keluarga dan kerabat saya telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada kepada staf dan karyawan FIO UNJ yang sudah membantu saya.

Demikian yang bisa saya sampaikan, saya mendoakan semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2021

Peneliti

MIM

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR TABLE	10
DAFTAR LAMPIRAN	11
BAB I	Error! Bookmark not defined.
A. Latar belakang masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan hasil penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep penelitian tindakan	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep model tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1. Keterampilan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pencak Silat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Guntingan Pinggang.....	Error! Bookmark not defined.
4. Media Alat bantu.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Prosedur penelitian tindakan	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
E. Validasi Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Catatan lapangan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Siklus penelitian tindakan model Kurt Lewin..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Posisi awalan guntingan.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Posisi persiapan guntingan.....**Error! Bookmark not defined.**
4. Posisi pelaksanaan guntingan.....**Error! Bookmark not defined.**
5. Posisi akhiran guntingan**Error! Bookmark not defined.**
6. Karet ban dalam**Error! Bookmark not defined.**
7. Tali Tambang**Error! Bookmark not defined.**
8. *Swimming foam*.....**Error! Bookmark not defined.**
9. Siklus penelitian tindakan model Kemmis and McTaggart **Error! Bookmark not defined.**
10. Diagram hasil tes awal Guntingan pinggang kanan. **Error! Bookmark not defined.**
11. Diagram hasil tes awal Guntingan pinggang kiri..... **Error! Bookmark not defined.**
12. Diagram hasil tes siklus I Guntingan pinggang kanan....**Error! Bookmark not defined.**
13. Diagram hasil tes siklus I Guntingan pinggang kiri. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABLE

	Halaman
1. Form instrumen tes guntingan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Nama Validator	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4. Program penelitian	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1.	Lampiran 1	Error! Bookmark not defined.
2.	Lampiran 2	Error! Bookmark not defined.
3.	Lampiran 3	Error! Bookmark not defined.
4.	Lampiran 4	Error! Bookmark not defined.
5.	Lampiran 5	Error! Bookmark not defined.
6.	Lampiran 6	Error! Bookmark not defined.
7.	Lampiran 7	Error! Bookmark not defined.
8.	Lampiran 8	Error! Bookmark not defined.
9.	Lampiran 9	Error! Bookmark not defined.

