

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS  
MELALUI MEDIA BELAJAR PUZZLE BERGAMBAR PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTSN 3  
BOGOR**



**OKTAVIA DIAN ROSADI**

**1601617103**

**Skripsi Ini Ditulis Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

## ABSTRAK

### KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT MELALUI MEDIA BELAJAR PUZZLE BERGAMBAR

**Oktavia Dian Rosadi<sup>1</sup>, Johansyah Lubis<sup>2</sup>, Andri Irawan<sup>3</sup>**

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10,  
Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia 13220

Email : [oktavia.dian.rosadi@gmail.com](mailto:oktavia.dian.rosadi@gmail.com),

[johansyah8886@yahoo.co.id](mailto:johansyah8886@yahoo.co.id), [andri\\_irawan@unj.ac.id](mailto:andri_irawan@unj.ac.id)

**Abstrak.** Pencak silat MTsN 3 BOGOR telah sering melahirkan atlet silat yang berprestasi dalam nomor tanding, namun prestasi pada nomor tanding di MTsN 3 BOGOR beberapa tahun terakhir ini mengalami penurunan. Peneliti menemukan kendala dalam melakukan teknik dasar tendangan lurus, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tendangan lurus melalui media belajar puzzle bergambar. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2021. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan Tendangan Lurus pada Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan angkatan kaki, gerakan lanjutan (menendang), dan gerakan akhir (menarik kembali tendangan). Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: Tingkat keberhasilan anak pada tes awal berjumlah 5 atau 25%, kemudian setelah dilatih dengan media belajar puzzle bergambar pada siklus I anak yang berhasil berjumlah 15 atau 75%, dan karna tidak mencapai target dilanjutkan sampai pada siklus II yang mana pada siklus II keberhasilan anak mencapai 20 orang atau 100% tuntas. Dengan penelitian action research dan menggunakan media belajar puzzle bergambar, dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pada siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor dengan dua siklus penelitian tindakan.

**Kata kunci :** Tendangan Lurus, Pencak Silat, Media Belajar, Puzzle Bergambar

## **ABSTRACT**

### **PENCAK SILAT STRAIGHT KICK SKILLS THROUGH PICTURE PUZZLE LEARNING MEDIA**

**Oktavia Dian Rosadi<sup>1</sup>, Johansyah Lubis<sup>2</sup>, Andri Irawan<sup>3</sup>**

*Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10,  
Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia 13220*

*Email : [oktavia.dian.rosadi@gmail.com](mailto:oktavia.dian.rosadi@gmail.com),*



*[johansyah8886@yahoo.co.id](mailto:johansyah8886@yahoo.co.id), [andri\\_irawan@unj.ac.id](mailto:andri_irawan@unj.ac.id)*


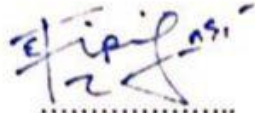



**Abstract.** *Pencak silat MTsN 3 BOGOR has often produced silat athletes who excel in sparring numbers. but the achievements in the match numbers at MTsN 3 BOGOR in recent years have decreased. Researchers found obstacles in carrying out the basic technique of straight kicks, so researchers were interested in examining how straight kicks were carried out through pictorial puzzle learning media. This research was conducted in June 2021. The subjects of this research were extracurricular pencak silat students at MTsN 3 Bogor. The method used in this study is a descriptive research method with Action Research, namely by giving special treatment to students to improve Straight Kick skills in Pencak Silat. The indicators measured in this study were: preparatory movement, leg lift movement, follow-up movement (kicking), and final movement (pull back kick). Based on the results of the study, it can be obtained that: The success rate of children in the initial test is 5 or 25%, then after being trained with illustrated puzzle learning media in the first cycle the children who succeed are 15 or 75%, and because they do not reach the target, they continue to cycle II which in the second cycle the success of children reached 20 people or 100% complete. With action research and using illustrated puzzle learning media, it can improve straight kick skills in pencak silat extracurricular students at MTsN 3 Bogor with two cycles of action research.*

**Keywords:** *Straight Kick, Pencak Silat, Learning Media, Picture Puzzle*



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>  <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.</u> NIP. 196705081993031001	 .....	23 / 2021 / 08 .....
<b>Pembimbing II</b>  <u>Andri Irawan, M.Pd.</u> NIP. 198009092006041001	 .....	19 / 2021 / 08 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd.</u> NIP. 196311061989031001	Ketua	 .....	21 / 2021 / 08 .....
2. <u>Eka Fitri Novitasari, M.Pd.</u> NIP. 197908252005012002	Sekretaris	 .....	19 / 2021 / 08 .....
3. <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.</u> NIP. 196705081993031001	Pembimbing 1	 .....	23 / 2021 / 08 .....
4. <u>Andri Irawan, M.Pd.</u> NIP. 198009092006041001	Pembimbing 2	 .....	19 / 2021 / 08 .....
5. <u>Dr. Nur Ali, M.Pd.</u> NIP. 195808271985031001	Dosen Penguji	 .....	20 / 2021 / 08 .....

Tanggal Lulus : 12 Agustus 2021

## SURAT 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 perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya, pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya 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.

Jakarta, 01 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



Oktavia Dian Rosadi  
No.Reg. 1601617103





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : OKTAVIA DIAN ROSADI  
NIM : 1601617103  
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGA / PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : oktavia.dian.rosadi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

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

yang berjudul :

MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS MELALUI  
MEDIA BELAJAR PUZZLE BERGAMBAR PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTsN 3 BOGOR

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, 25 Agustus 2021

Penulis

  
(OKTAVIA DIAN ROSADI)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmat serta karunia-nya sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Tendangan Lurus melalui Media Belajar Puzzle Bergambar pada siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTsN 3 Bogor”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I, dan selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta,
2. Dr. Iwan Setiawan M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Andri Irawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II .
4. Eka Fitri Novitasari, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing Akademik
5. Hendro Wardoyo, M.Pd selaku dosen ahli pencak silat
6. H. Iskandar, M.Pd selaku pelatih ahli pencak silat PELATDA DKI Jakarta
7. Gatot Widodo, S.Pd selaku pelatih ahli pencak silat PELATDA DKI Jakarta

Akhirnya tidak lupa penulis ucapkan penghargaan dan terima kasih kepada kedua Orang Tuaku Ibu Evi Setianti dan Bapak Roni Imron Rosadi yang selalu sabar dan memberikan dukungan serta doa dan memotivasi



untuk menyelesaikan Skripsi ini. Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikan skripsi ini selain balasan dari ALLAH SWT.

Jakarta, Agustus 2021

ODR



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	7
B. Konsep Model Penelitian Tindakan .....	12
1. Tahap Perencanaan Tindakan.....	12
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan.....	12
3. Tahap Pengamatan atau Observasi .....	13
4. Tahap Refleksi Terhadap Tindakan.....	13
C. Kerangka Teori.....	14
1. Gerak Keterampilan.....	14
2. Pencak Silat .....	18
a. Keterampilan Pencak Silat.....	20
b. Kategori Dalam Pencak Silat.....	30
3. Tendangan Lurus .....	32
4. Media Belajar.....	35
5. Puzzle Bergambar.....	38

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Metode Penelitian .....	40
D. Prosedur Penelitian Tindakan .....	41
1. Langkah-langkah Penelitian Tindakan.....	41
2. Siklus Penelitian Tindakan.....	42
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan .....	46
F. Sumber Data .....	50
G. Teknik Pengumpulan Data .....	50
H. Validitasi Data .....	54

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	64
1. Deskripsi Awal .....	64
2. Pelaksanaan Siklus I .....	68
a. Perencanaan Tindakan I.....	68
b. Pelaksanaan Tindakan I .....	68
c. Hasil Observasi I .....	70
d. Analisis dan Refleksi I .....	71
3. Pelaksanaan Siklus II.....	73
a. Perencanaan Tindakan II .....	74
b. Pelaksanaan Tindakan II .....	74
c. Hasil Observasi II .....	76
d. Analisis dan Refleksi II .....	77
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	80
1. Data awal.....	81
2. Siklus I.....	81
3. Siklus II.....	83

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....85  
B. Saran.....85

**DAFTAR PUSTAKA** .....87

**LAMPIRAN**.....89



## DAFTAR GAMBAR

2.1 Konsep Penelitian Tindakan.....	9
2.2 Siklus Penelitian Tindakan.....	11
2.3 Sikap Kuda - Kuda .....	21
2.4 Sikap Pasang .....	21
2.5 Sikap Pola langkah .....	22
2.6 Sikap Tangkisan .....	23
2.7 Sikap Hindaran .....	24
2.8 Sikap Serangan Pukulan .....	25
2.9 Sikap Tendangan Depan.....	26
2.10 Sikap Tendangan Samping.....	26
2.11 Sikap Tendangan Sabit.....	27
2.12 Sikap Tendangan Belakang.....	28
2.13 Sapuan .....	28
2.14 Sikap Guntingan.....	29
2.15 Tendangan Lurus.....	34
3.1 Sikap Persiapan .....	46
3.2 Sikap Mengangkat Kaki Tendangan Lurus.....	47
3.3 Sikap Saat melepas Tendangan Lurus .....	48
3.4 Sikap Saat Menarik Tendangan Lurus .....	49
4.1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Lurus .....	66
4.2 Diagram Pie Hasil Tes Siklus I .....	73

4.3 Diagram Pie Hasil Tes Siklus II .....	79
4.4 Grafik Hasil Tes Keseluruhan .....	80





## DAFTAR TABEL

3.1 Kisi – Kisi Instrumen Tes Tendangan Lurus.....	51
3.2 Kategori Penilaian Tendangan Lurus.....	53
3.3 Tahap Persiapan .....	55
3.4 Tahap Gerakan Awal.....	57
3.5 Tahap Melepas Tendangan .....	59
3.6 Tahap Tarikan Tendangan/ Akhiran .....	61
4.1 Distribusi Hasil Tes Awal Tendangan Lurus .....	65
4.2 Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan Lurus....	72
4.3 Distribusi Hasil Tes Siklus II Tendangan Lurus.....	78
4.4 Distribusi Hasil Siswa Tes Berhasil Dan Belum Berhasil .....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Belajar Tendangan Lurus Pencak Silat .....	89
2. Catatan Lapangan No. 1 .....	96
3. Catatan Lapangan No. 2 .....	99
4. Catatan Lapangan No. 3 .....	103
5. Catatan Lapangan No. 4 .....	106
6. Catatan Lapangan No. 5 .....	109
7. Daftar Tes Tendangan Lurus Pencak Silat.....	111
8. Hasil Tes Awal Tendangan Lurus Pencak Silat.....	112
9. Hasil Tes Siklus I Tendangan Lurus Pencak Silat .....	113
10. Hasil Tes Siklus II Tendangan Lurus Pencak Silat .....	114
11. Dokumentasi Foto penelitian .....	115
12. Surat Izin Penelitian .....	127
13. Surat Balasan Penelitian .....	128
14. Surat Validasi .....	129
15. Surat Pernyataan Kolabor .....	132

