

**UPAYA MENCEGAH CEDERA PADA LATIHAN
GUNTINGAN PENCAK SILAT MELALUI ALAT BANTU
LATIHAN (STUDI *ACTION RESEARCH* PADA PERGURUAN
PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
KLAPANUNGGAL)**



**SUPANJI
1603617064**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2022**

ABSTRAK

Penelitian ini fokus pada upaya mencegah cedera dalam latihan guntingan pencak silat melalui alat bantu latihan pada perguruan pencak silat PSHT Ranting Klapanunggal Kabupaten Bogor, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas alat bantu latihan dalam mencegah cedera pada latihan guntingan pencak silat. Media alat bantu latihan yang digunakan adalah *swimming stick foam*, *pacing pad* dan matras, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode *action research* dan angket untuk mengumpulkan data dari sampel yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 6 orang pesilat putri dan 4 orang pesilat putra, teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *puspositive sampling* dari populasi sebanyak 20 orang. Penelitian tindakan ini dibuat 5 pertemuan dalam 1 siklus, setiap pertemuan sampel diberikan angket untuk mengetahui kondisi dari pesilat, pertemuan pertama dilakukan tes guntingan pada sampel dengan menggunakan instrumen tes Guntingan Dalam dan Guntingan Luar sebagai data kuantitatif yang sudah di validasi oleh 3 orang ahli dalam bidang pencak silat. Hasil dari tes memperoleh nilai rata-rata 11,9 point untuk Guntingan Dalam dan 12,1 point untuk Guntingan Luar, hasil ini menunjukkan pesilat belum mampu mencapai target dari setiap tes guntingan yaitu 24 point, dari angket yang telah diisi oleh sampel menunjukkan adanya ketakutan dalam melakukan teknik guntingan seperti takut cedera terutama pada saat jatuhnya melakukan teknik guntingan. Peneliti mulai menjalankan program penelitian dengan memberikan dasar dari teknik jatuhnya pada pertemuan ke-1 dengan menggunakan matras sebagai alat bantu latihan. Pertemuan ke-2 peneliti memberikan dasar dari teknik Guntingan Dalam dan Guntingan Luar dengan bantuan matras sebagai alas latihan, pengamatan pada sampel tidak menunjukkan adanya indikasi cedera setelah melakukan program penelitian, lalu peneliti melanjutkan latihan guntingan pada pertemuan ke-3 dengan menggunakan alat bantu *stick foam* sebagai sasaran serang dan matras sebagai alas latihan. Pertemuan ke-4 peneliti mengganti alat bantu latihan menjadi *pacing pad* sebagai alat serang dan tetap menggunakan matras sebagai alas latihan, pergantian alat bantu mempunyai tujuan agar beradaptasi pada saat nanti latihan menggunakan sasaran tungkai kaki manusia, karena *pacing pad* yang berbahan sedikit keras dari *stick foam*. Pertemuan ke-5 peneliti mencoba untuk mengganti sasaran serang menjadi tungkai kaki, ini bertujuan agar pesilat mampu memahami dengan baik konsep guntingan dan cara mencegah agar tidak terjadi cedera baik pada pesilat yang melakukan teknik guntingan, maupun pada pesilat yang terkena guntingan. Setelah semua program penelitian dijalankan, peneliti mulai melakukan tes akhir pada sampel dengan perolehan nilai rata-rata mencapai 21,5 point untuk Guntingan Dalam dan 21,3 point untuk Guntingan Luar. Alat bantu latihan cukup efektif dalam mencegah cedera pada latihan guntingan yang dilihat dari observasi dengan angket yang diisi pada setiap pertemuan, selain untuk mencegah cedera pada latihan guntingan pencak silat alat bantu latihan juga dapat meningkatkan kemampuan guntingan pencak silat.



Kata Kunci: Pencak Silat, Guntingan, Mencegah Cedera, Alat Bantu Latihan, *Action Research*

ABSTRACT

This study focuses on efforts to prevent injury in pencak silat cutting exercises through training aids at PSHT Ranting Klapanunggal Pencak Silat College, Bogor Regency. The training aids used are swimming stick foam, pacing pad and mattress. This research is a descriptive study with action research methods and questionnaires to collect data from a sample of 10 people, consisting of 6 female fighters and 4 male fighters. The sampling in this study was purposive sampling from a population of 20 people. This action research was made in 5 meetings in 1 cycle, each meeting of the sample was given a questionnaire to determine the condition of the fighter, the first meeting was a cutout test on the sample using the Inner Cuts and Outer Cuts test instruments as quantitative data that had been validated by 3 experts in the field. martial arts. The results of the test obtained an average score of 11.9 points for the Inner Guntingan and 12.1 points for the Outer Guntingan, this result shows that the fighter has not been able to achieve the target of each cutout test, which is 24 points. in doing the cutting technique, such as fear of injury, especially when falling, doing the cutting technique. The researcher began to run the research program by providing the basis of the fall technique at the 1st meeting using a mat as an exercise aid. The 2nd meeting the researchers provided the basis for the Inner and Outer Scissors technique with the help of a mat as a training mat, observations on the sample did not show any indication of injury after conducting the research program, then the researcher continued the cutting exercise at the 3rd meeting using a foam stick tool. as an attack target and a mat as a training base. In the 4th meeting, researchers changed training aids to pacing pads as attack tools and continued to use the mat as a training base, the purpose of changing aids was to adapt at the time of training using the target of human legs, because the pacing pad is made of slightly hard foam sticks. . The 5th meeting of researchers tried to change the target of the attack to the legs, this was intended so that the fighter would be able to understand well the concept of clipping and how to prevent injury to both the fighter who did the clipping technique, and the fighter who was hit by the clipping. After all research programs were executed, the researcher began to conduct a final test on the sample with an average score of 21.5 points for the inner cut and 21.3 points for the outer cut. Training aids are quite effective in preventing injuries in cutting out exercises as seen from observations with questionnaires filled out at each meeting, in addition to preventing injuries in pencak silat cutout exercises, training aids can also improve the ability of pencak silat cutouts.

Keywords: Pencak Silat, Cuts, Preventing Injury, Training Aids, Action Research

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		18/2022 02
<u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.</u> NIP.195912011986102001
Pembimbing II		16/2022 02
<u>Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198411272010121004

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.</u> NIP. 198509252015041003	Ketua		17/02-2022
<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes AIFO</u> NIP. 198107312006041001	Sekretaris		16/2022 02
<u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.</u> NIP. 195912011986102001	Pembimbing I		18/2022 02
<u>Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd.</u> NIP. 198411272010121004	Pembimbing II		16/2022 02
<u>Chandra, M.Pd.</u> NIDK. 8836100016	Dosen Penguji		16/2022 02

Tanggal Lulus : 11 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli 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 dipublikasikan orang lain, kecuali 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 dikemudia hari terdapat penyimpangan 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, 11 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular library stamp. The stamp contains the text 'SEKOLAH BIBLIOTHEKA' on the left, '10000' in the center, and 'MEDIA' on the right. At the bottom of the stamp, the number '8DZAJK056523594' is printed.

Supanji

NIM. 1603617064



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 : Supanji
NIM : 1603617064
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/ Program Studi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ahmadsupanji51@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 :

Upaya Mencegah Cedera Pada Latihan Guntingan Pencak Silat Melalui Alat Bantu (Studi *Action Research* Pada Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Klapanunggal)

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, 2 Maret 2022

Penulis

(Supanji)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Upaya Mencegah Cedera Pada Latihan Guntingan Pencak Silat Melalui Alat Bantu Latihan (Studi Action Research Pada Perguruan Pencak Silat PSHT Klapanunggal)**”.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO**, selaku Dosen Penasehat Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Ibu **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Orang tua yang selalu menjadi motivasi terbesar peneliti selama ini, Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang sudah membina dari mahasiswa baru sampai selama menjadi atlet, dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Tuhan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 11 Februari 2022

Supanji

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	5
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	5
1.Pengertian Penelitian Tindakan	5
2.Karakteristik Penelitian Tindakan	8
3.Model-model Penelitian Tindakan	10
B. Konsep Model Tindakan	15
C. Kerangka Teoritis	17
1.Cedera Olahraga	17
2.Pencak Silat	36
3.Teknik Guntingan Pada Pencak Silat	42
4.Alat Bantu Latihan.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
1.Tempat penelitian	53

2. Waktu penelitian.....	53
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	54
D. Teknik Pengumpulan Data	59
E. Validasi Data	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Deskripsi Hasil Penelitian	73
B. Pembahasan	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	111
DAFTAR LAMPIRAN.....	114
RIWAYAT HIDUP.....	124

