

RINGKASAN

EDO KURNIAWAN, Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Lurus Melalui Media Alat Bantu Pipa Pada Siswa Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMK Al Hikmah Curug Tangerang. Skripsi. Program Studi Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan Lurus melalui media alat bantu pipa. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Al Hikmah Curug Tangerang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan pengambilan data kuantitatif. Pelaksanaan penelitian tindakan ini melibatkan pelatih Pencak Silat sebagai kolaborator. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II dan diawali dengan kegiatan observasi awal. Penelitian ini dilaksanakan pada waktu latihan.

Siklus I yang direalisasikan melalui tindakan I memberikan hasil sebagai berikut : 1) Siswa masih ada yang belum memahami konsep tendangan lurus Pencak Silat. 2) Sikap pandangan siswa masih ada yang melihat ke arah atas atau bawah dan melirik tidak fokus ke arah sasaran. 3) Pada tahap gerakan awal, tahap melepas tendangan, dan tahap tarikan tendangan, sikap tangan siswa masih ada yang berada satu tangan di depan dada dan satu tangan berada di samping badan, ada juga sikap tangan siswa yang melakukan sikap pasang tidak melindungi kemaluan saat melakukan tendangan Lurus. 4) Pada tahap persiapan dan tahap akhir, sikap kaki siswa masih ada yang tidak dibuka selebar bahu (terlalu lebar atau sempit) dan masih ada juga siswa yang membuka kakinya serong. Sedangkan pada tahap gerakan awal dan tahap tarikan tendangan sikap kaki siswa masih ada yang mengangkat kaki hanya sekitar 60 derajat saja. Dan pada tahap melepas tendangan, sikap kaki siswa masih ada yang

menendang tidak lurus ke arah sasaran dan tidak menusuk lurus ke depan.
5) Sikap badan siswa masih ada yang menghadap ke arah samping dan serong serta condong ke arah belakang.

Siklus II yang direalisasikan melalui tindakan II memberikan hasil sebagai berikut : 1) Siswa sudah memahami akan konsep tendangan Lurus. 2) Siswa sudah mampu memperbaiki sikap pandangan fokus ke arah sasaran. 3) Siswa sudah mampu memperbaiki sikap tangan dengan salah satu tangan mengepal melindungi kemaluan dan satu tangan di depan dada. 4) Siswa sudah mampu memperbaiki sikap kaki pada tahap persiapan dan tahap akhir dengan membuka kaki selebar bahu dengan jari-jari menghadap ke depan, siswa juga sudah mampu memperbaiki sikap badan menghadap ke arah sasaran. 5) Siswa sudah mampu melakukan tendangan Lurus ke arah sasaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan tendangan Lurus melalui media alat bantu pipa. Tes awal nilai rata-rata siswa 8,4, siklus I nilai rata-rata siswa 9,5, dan siklus II nilai rata-rata siswa 9,9. Untuk keberhasilan hasil latihan siswa, tes awal siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 4 siswa (20%), siklus I siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 14 siswa (70%), dan siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 19 siswa (95%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui media alat bantu tali dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pada siswa Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate di SMK Al Hikmah Curug Tangerang.