

RINGKASAN

MUHAMMAD IDHAM MUDIN. Upaya Meningkatkan Kemampuan Pukulan Depan Dengan Menggunakan Media Rubber Terhadap Atlet Pencak Silat Usia 13 Tahun Di Perguruan Perisai Putih Gor Koja Jakarta Utara : Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2017

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik Pukulan Depan dengan Media *rubber* pada Siswa U-13 Tahun Di Perguruan Pencak Silat Perisai Putih Gor koja Jakarta Utara. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Mei di Gor Koja Jakarta Utara. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa atau atlit pencak silat Perisai Putih Gor Koja Jakarta Utara.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan *Classroom Action Research*, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan teknik Pukulan Depan pada Perguruan Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan pelaksanaan, gerakan lanjutan, dan gerakan akhir.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu: dengan penelitian *action research* dan menggunakan media alat bantu *rubber* dalam melatihnya, dapat meningkatkan teknik Pukulan depan pada U-13 Tahun Di Perguruan Pencak Silat Perisai Putih Gor Koja Jakarta Utara. Dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal berjumlah 2 atau 10%, kemudian setelah dilatih dengan siklus I siswa yang berhasil berjumlah 13 atau 65%, dan karna tidak mencapai target dilanjutkan sampai pada siklus II yang mana pada siklus II keberhasilan siswa mencapai 18 orang atau 90% tuntas.

SUMMARY

MUHAMMAD IDHAM MUDIN. Efforts to Increase Front Ability Using Rubber Media Against Athletes Pencak Silat Age 13 Years At Perisai Putih Academy Gor Koja North Jakarta: Sports Coaching Concentration Study Program, Sports Achievement Department, Faculty of Sport Science, State University Jakarta, July 2017

This study aims to improve the technique of Punching Home with Rubber Media on Students U-13 Years At Pencak Silat Perisai Putih Goreng Gor Koja North Jakarta. This research was conducted in May in Gor Koja, North Jakarta. The subjects of this study are students or martial arts athletes of Gor Koja Gorengja North Jakarta.

The method used in this research is descriptive research method with Classroom Action Research, that is by giving special treatment to the athlete to improve the technique of Front Punch at Pencak Silat College. Indicators measured in this research are: preparatory movement, implementation movement, follow-up movement, and final movement.

Based on the research results can be obtained conclusion that is: with research research research and using rubber tool media in training it, can improve the technique Front blow at U-13 Years In Silat Peng Pencak Silat Institute Gorja Gor Koja North Jakarta. With two action research cycles. From the level of success of students on the initial test amounted to 2 or 10%, then after trained with the first cycle of students who succeeded in amounting to 13 or 65%, and because not reach the target continued until the cycle II which in cycle II the success of students reached 18 people or 90 % Complete.