

ABSTRACT

Mukhamad Ageng RAHARJA, Skill kick Sabit With Tools Rubber On Twig KPS Nusantara Branch Junior High School 220 West Jakarta. Essay. Coaching Studies Program, Department of Sports Performance, Faculty of Sport Science, State University of Jakarta, June 2016.

This study aims to improve the skills of the Crescent kick using the tools of rubber. The research was conducted in SMP Negeri 220 Jakarta Barat. The method used is the method of action research (action research) with quantitative data retrieval. Implementation of this research involves the coach Pencak Silat as a collaborator. This study was done 2 cycles, the first cycle and the second cycle and started with the initial observation. This study was conducted according to researchers, because of time constraints.

Cycle I realized through the actions I give the following results: 1) Students still no one has understood the concept of the Crescent kick Pencak Silat. 2) The attitude of students' views are still there looking down or up. 3) At the beginning of the movement phase and phase to kick off, the attitude of one hand the students still do not protect the pubic and not clenched. 4) the preparation phase and final phase, students' attitudes legs still do not shoulder-width apart. 5) The attitude of the student body there is still bent at the time of the preparation stage and the final stage.

Cycle II is realized through the actions II gives the following results: 1) Students already understand the concept of the Crescent kick Pencak Silat. 2) Students are able to improve the attitude of view focused toward the target. 3) Students are able to improve the attitude of one hand clenched in the early stages and stages kick off. 4) Students are able to improve the attitude of the foot at the preparation stage and the final stage with open legs shoulder width apart. 5) Students are able to do Crescent kick toward the target.

The results of this study showed an increase in the Crescent kick skills through the auxiliary rubber. Early tests students' average score 4.43, the first cycle of the average value of 4.81 students and second cycle students' average score of 4.91. For the success of the exercise student learning outcomes, initial test is considered passed a number of 3 students (15%), the first cycle of students who otherwise managed a number of 13 students (65%), and the second cycle students who otherwise managed a number of 17 students (85%).

Thus, it can be concluded that through rubber tools can improve the skills of the Crescent kick.

RINGKASAN

MUKHAMAD AGENG RAHARJA, Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit Dengan Alat Bantu Karet Pada Ranting KPS Nusantara SMP Negeri 220 Cabang Jakarta Barat. Skripsi. Program Studi Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan Sabit dengan menggunakan alat bantu karet. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 220 Jakarta Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (*action research*) dengan pengambilan data kuantitatif. Pelaksanaan penelitian 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 sesuai peneliti, karena keterbatasan waktu.

Siklus I yang direalisasikan melalui tindakan I memberikan hasil sebagai berikut : 1) Siswa masih belum ada yang memahami konsep tendangan Sabit Pencak Silat. 2) Sikap pandangan siswa masih ada melihat ke arah bawah atau atas. 3) Pada tahap gerakan awal dan tahap melepas tendangan, sikap salah satu tangan siswa masih ada yang tidak melindungi kemaluan dan tidak mengepal. 4) Tahap persiapan dan tahap akhir, sikap kaki siswa masih ada yang tidak dibuka selebar bahu. 5) Sikap badan siswa masih ada yang membungkuk pada saat tahap persiapan dan tahap akhir.

Siklus II yang direalisasikan melalui tindakan II memberikan hasil sebagai berikut: 1) Siswa sudah memahami konsep tendangan Sabit Pencak Silat. 2) Siswa sudah mampu memperbaiki sikap pandangan fokus ke arah sasaran. 3) Siswa sudah mampu memperbaiki sikap salah satu tangan mengepal pada tahap awal dan tahap melepas tendangan. 4) Siswa sudah mampu memperbaiki sikap kaki pada tahap persiapan dan tahap akhir

dengan membuka kaki selebar bahu. 5) Siswa sudah mampu melakukan tendangann Sabit ke arah sasaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan tendangan Sabit melalui alat bantu karet. Tes awal nilai rata-rata siswa 4,43, siklus I nilai rata-rata siswa 4,81, dan siklus II nilai rata-rata siswa 4,91. Untuk keberhasilan hasil belajar latihan siswa, tes awal yang dinyatakan berhasil sejumlah 3 siswa (15%), siklus I siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 13 siswa (65%), dan siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 17 siswa (85%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu karet dapat meningkatkan keterampilan tendangan Sabit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit dengan Alat Bantu Karet Pada Ranting KPS Nusantara SMP Negeri 220 Cabang Jakarta Barat.**

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari arahan, serta bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada: Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd,M.Si sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Ibu Dr. Ika Novitaria Marani S.Pd,SE,M.Si sebagai Ketua Program Studi Kepelatihan. Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai pembimbing akademik. Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd sebagai dosen Pembimbing I yang telah memberi motivasi, petunjuk, serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Tirto Apriyanto S.Pd,M.Si sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi, petunjuk, serta bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah mendorong dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan berkah, hidayah dan karunianya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu peneliti. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Jakarta, Mei 2016

Peneliti

Mukhamad Ageng Raharja

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
RINGKASAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II : KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	6
B. Konsep Model Tindakan.....	13
C. Penelitian yang Relevan.....	15
D. Kerangka Teoritik.....	15
E. Kerangka Berfikir.....	41
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Metode Penelitian.....	43
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	44
E. Sumber Data	48
F. Teknik Pengumpulan data.....	48

G. Validasi Data	65
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN SARAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	67
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	78
C. Pengamatan Kolabolator.....	80
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	8
Gambar 2. Penelitian Tindakan Model Kemmis and Mc Taggart.....	9
Gambar 3. Penelitian Tindakan model John Elliot.....	10
Gambar 4. Penelitian Tindakan Model Stringer.....	11
Gambar 5. Penelitian Tindakan Model Ebbut.....	12
Gambar 6. Sikap Awalan Tendangan Sabit.....	36
Gambar 7. Sikap Angkatan Lutut Tendangan Sabit.....	37
Gambar 8. Sikap Melepas Tendangan Sabit.....	37
Gambar 9. Media Alat Bantu Karet.....	40
Gambar 10. Desain Intervensi tindakan yang diadaptasi model Kemmis Dan Mc Taggart.....	45
Gambar 11. Diagram Hasil Tes Awal Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat.....	69
Gambar14. Diagram Batang Hasil Siswa Berhasil dan Belum Berhasil.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Form Penilaian Tendangan Sabit.....	42
Table 2. Frekuensi Nilai Tes Awal Tendangan Sabit.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Pembelajaran Latihan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat.....	86
Lampiran 2. Catatan Lapangan no 1.....	93
Lampiran 3. Catatan Lapangan no 2.....	96
Lampiran 4. Catatan Lapangan no 3.....	99
Lampiran 5. Catatan Lapangan no 4.....	102
Lampiran 6. Hasil Tes Tendangan Sabit SMPN Negeri 220 Jakarta.....	104
Lampiran 7. Data Hasil Tes Awal Tendangan Sabit Pencak Sila.....	106
Lampiran 8. Data Hasil Tes Siklus I Tendangan Sabit Pencak Silat.....	107
Lampiran 9. Data Hasil Tes Siklus II Tendangan Sabit Pencak Silat.....	108
Lampiran10. Gambar Penelitian.....	109