

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN T  
ATAU SAMPING DENGAN MEDIA ALAT BANTU BAN**  
(Pada Siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon  
SMKN 34 Jakarta)



**Refly Akbar Yuandhika**  
**6825128529**  
**Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
Olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2016**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II : KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	8
B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan .....	9
C. Penelitian Yang Relevan.....	16
1. Perencanaan .....	16
2. Pelaksanaan Tindakan .....	19
3. Pengamatan dan Observasi .....	20
4. Refleksi.....	20
D. Kerangka Teori.....	21
1. Prinsip Belajar.....	21
2. Pencak Silat.....	23
3. Keterampilan Gerak.....	26
4. Belajar Keterampilan Tendangan T .....	32
5. Teknik Tendangan T/samping Pencak Silat.....	37
6. Kajian Teori Teknik Tendangan T/samping .....	39

7. Media Alat Bantu Ban .....	45
-------------------------------	----

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	51
B. Tempat Dan Waktu penelitian.....	51
C. Metode penelitian.....	51
D. Prosedur Penelitian Tindakan .....	52
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan .....	58
F. Sumber Data.....	62
G. Teknik Pengumpulan Data.....	62
H. Instrumen.....	62
I. Validasi Data.....	63

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	79
1. Deskripsi Awal .....	80
2. Pelaksanaan Siklus I .....	84
a. Perencanaan Tindakan I.....	84
b. Pelaksanaan Tindakan I .....	84
c. Hasil Observasi I .....	86
d. Analisis dan Refleksi I .....	87
3. Pelaksanaan Siklus II.....	88
a. Perencanaan Tindakan II .....	88
b. Pelaksanaan Tindakan II .....	88
c. Hasil Observasi II.....	90
d. Analisis dan Refleksi II .....	91
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	91
1. Hasil Penelitian Siklus I.....	92
2. Hasil Penelitian SiklusII .....	94
3. Pengamatan Kolaborator .....	97

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	99
B. Saran .....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan .....	15
Gambar 2. Sikap Persiapan Tendangan T.....	39
Gambar 3. Sikap Angka Lutut Tendangan T .....	40
Gambar 4. Sikap Menendang Tendangan T.....	41
Gambar 5. Sikap Tarik Tendangan T.....	42
Gambar 6. Sikap Pasang.....	43
Gambar 7. Media Ban.....	49
Gambar 8. Sikap Persiapan .....	58
Gambar 9. Sikap Mengangkat kaki .....	59
Gambar 10. Sikap Saat Melakukan Tendangan T.....	60
Gambar 11. Sikap Saat Menarik Tendangan T.....	61
Gambar 12. Diagram Pie hasil tes awal tendangan T.....	82
Gambar 13. Diagram Pie hasil tes Siklus I tendangan T.....	94
Gambar 14. Diagram Pie Hasil tes siklus II tendangan T .....	96
Gambar 15. Grafik Hasil Tes Keseluruhan.....	98

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Tendangan T.....	65
Tabel 2. Hasil Tes Tendangan T.....	79
Tabel 3. Nilai Tes Awal Tendangan T Pencak Silat.....	81
Tabel 4. Hasil Pencapaian Tes Awal.....	81
Tabel 5. Nilai Tes Siklus I Tendangan T Pencak Silat.....	92
Tabel 6. Hasil Pencapaian Siklus I .....	93
Tabel 7. Nilai Tes Siklus II Tendangan T Pencak Silat .....	95
Tabel 8. Hasil Pencapaian Siklus II .....	95
Tabel 9. Hasil Siswa Berhasil dan Belum Berhasil .....	98

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Tendangan T	
Pencak Silat .....	103
Lampiran 2. Catatan lapangan no. 1 .....	109
Lampiran 3. Catatan lapangan no. 2 .....	112
Lampiran 4. Catatan lapangan no. 3 .....	116
Lampiran 5. Catatan lapangan no. 4 .....	120
Lampiran 6. Catatan lapangan no. 5 .....	123
Lampiran 7. Hasil Tes Tendangan T Pencak Silat	
SMKN 34 Jakarta .....	128
Lampiran 8. Daftar Skor Tes Awal Tendangan T atau samping	
Pencak Silat SMKN 34 Jakarta .....	129
Lampiran 9. Daftar Skor Siklus I Tendangan T	
Pencak Silat SMKN 34 Jakarta .....	130
Lampiran 10. Daftar Skor Siklus II Tendangan T	
Pencak Silat SMKN 34 Jakarta .....	131
Lampiran 11. Rumus Prosentase.....	132
Lampiran 12. Gambar Penelitian .....	133