

## RINGKASAN

**REFLY AKBAR YUANDHIKA. Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T atau Samping Dengan Media alat bantu ban Pada Siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta : Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Univesitas Negeri Jakarta, Mei 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan atau samping dengan media alat bantu ban pada Siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada Bulan April 2016 di Rayon latihan SMK N 34 Jakarta. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa atau atlit pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMK Negeri 34 Jakarta.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan *Classroom Action Research*, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan Keterampilan tendangan T atau Samping 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 metode bagian perbagian dalam melatihnya, dapat meningkatkan keterampilan tendangan T pada Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta. Dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal berjumlah 2 atau 10%, kemudian setelah dilatih dengan metode bagian perbagian pada 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.