

## RINGKASAN

**YUDHI PURWADIONO**, Peningkatan Keterampilan Teknik Guntingan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Sasaran (*Punching Bag*), Skripsi. Jakarta : Pendidikan Kepelatihan, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2014.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui : untuk mengetahui berapa besar peningkatan keterampilan guntingan pencak silat dengan menggunakan alat bantu sasaran *punching bag*.

Pengambilan data ini dilaksanakan di Bekasi yaitu di Lapangan serbaguna SMA Negeri 1 Babelan pada tanggal 26 Maret sampai 30 April 2014 dengan metode penelitian tindakan atau *action research* dimana penelitian tindakan ini dengan observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus (perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi) dengan sampel sebanyak 30 siswa yang dijadikan responden dalam suatu teknik latihan.

Hasil data yang didapat kemudian diolah sehingga hasil penelitian sebagai berikut : tes awal 30 siswa dengan keberhasilan 6 siswa dan kegagalan 24 siswa, tes siklus 1 dengan keberhasilan 21 siswa dan kegagalan 9 siswa dan pada siklus 2 siswa yang berhasil ada 27 dan 3 siswa yang masih gagal dalam melakukan teknik guntingan pencak silat.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media alat bantu sasaran *punching bag* dapat meningkatkan keterampilan teknik guntingan pencak silat.