

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat, nikmat iman serta salam karena berkat rahmat hidayahnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini dengan permasalahan Peningkatan Keterampilan Teknik Guntingan Pencak Silat Dengan Menggunakan Alat Bantu Sasaran (*Punching Bag*). Ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada masa perkuliahan dan proses pembuatan skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, peneliti banyak mendapatkan dukungan baik moral dan suport dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi. T selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan dan selaku Pembimbing Akademik, Ibu Dr. Hj.Widiastuti, M.Pd selaku pembimbing I, dan Bapak Hendro Wardoyo, M. Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan pengarahan sehingga skripsi ini selesai. Serta kepada para siswa Perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPS Nusantara) Ranting SMAN 1 Babelan dan semua pihak yang telah membantu parasahabat dan kawan-kawan yang telah banyak membantu dan memberi masukan pada peneliti.

Akhir kata peneliti mengucapkan banyak terimakasih. Dan Skripsi ini dapat memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Jakarta, Juni 2014

Yudhi Purwadiono

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	8
B. Konsep Model Tindakan.....	10
C. Kerangka Teoretis.....	13
1. Pencak Silat .....	13
2. Keterampilan.....	17
3. Teknik Guntingan.....	20
4. Media Alat Bantu <i>Punchinng Bag</i> .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian.....	31

D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	32
E. Perencanaan Tindakan Siklus .....	37
F. Sumber Data.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	60
1. Deskripsi Awal .....	60
2. Pelaksanaan Siklus I .....	64
3. Pelaksanaan Siklus II .....	68
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	72
1. Hasil Penilaian Siklus I .....	73
2. Hasil Penilaian Siklus II .....	75
3. Hasil Keseluruhan Penilaian Keterampilan Teknik Guntingan Pencak Silat .....	80
C. Pengamatan Kolaborator .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses dasar penelitian kelas model Burns,1999 .....	12
Gambar 2. Diagram beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan..	19
Gambar 3. Sikap pasang .....	25
Gambar 4. Posisi tangan sebagai tumpuan .....	26
Gambar 5. Posisi Jepitan .....	27
Gambar 6. Posisi Guntingan .....	28
Gambar 7. <i>Punching bag</i> .....	30
Gambar 8. Grafik hasil tes awal guntingan .....	64
Gambar 9. Grafik hasil tes siklus I guntingan .....	77
Gambar 10. Grafik hasil tes siklus II guntingan .....	79
Gambar 11. Diagram Batang Hasil Keseluruhan Penilaian Guntingan Siswa Berhasil dan Belum Berhasil .....	84

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Form penilaian guntingan .....	41
Tabel 2. Daftar Skor awal guntingan .....	63
Tabel 3. Daftar Skor siklus I guntingan .....	75
Tabel 4. Daftar Skor siklus II guntingan .....	77
Tabel 5. Hasil Keseluruhan Penilaian Keterampilan Teknik Guntingan dengan Menggunakan Alat Bantu Sasaran <i>Punching Bag</i> .....	80
Tabel 6. Hasil keseluruhan siswa berhasil dan belum berhasil .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat.....	90
Lampiran 2. Catatan Lapangan no. 1.....	101
Lampiran 3. Catatan Lapangan no. 2.....	105
Lampiran 4. Catatan Lapangan no. 3.....	108
Lampiran 5. Catatan Lapangan no. 4.....	111
Lampiran 6. Catatan Lapangan no. 5.....	113
Lampiran 7. Daftar hadir Siswa .....	115
Lampiran 8. Daftar Skor Tes Awal Guntingan Pencak Silat SMA Negeri 1 Babelan.....	117
Lampiran 9. Daftar Skor Siklus I Guntingan Pencak Silat SMA Negeri 1 Babelan.....	119
Lampiran 10. Daftar Skor Siklus II Guntingan Pencak Silat SMA Negeri 1 Babelan.....	121
Lampiran 11. Foto Penelitian .....	123
Lampiran 12. Surat-surat Penelitian .....	126