

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN
SAMPING MELALUI MEDIA BOTOL PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTSN 3 BOGOR**



ISNAIN FAUZAN

6135161747

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2022

ABSTRAK

KETERAMPILAN TENDANGAN SAMPING PENCAK SILAT MELALUI MEDIA BOTOL

Isnain Fauzan¹, Taufik Rihatno², Eka Fitri Novita Sari³

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10,
Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia 13220

Email : isnainfauzan21@gmail.com,

efnovita@unj.ac.id, trihatno@unj.ac.id

Abstrak. Pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler yang ada di MTsN 3 BOGOR. Hasil observasi awal pada ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor ditemukan permasalahan angkatan kaki yang masih pendek dan sasaran yang kurang tepat pada teknik dasar tendangan samping. Peneliti menemukan kendala dalam melakukan teknik dasar tendangan samping, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tendangan samping melalui media botol. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2021. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan Tendangan samping pada Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan angkatan kaki, gerakan lanjutan (menendang), gerakan menarik tendangan, dan gerakan akhir (sikap pasang). Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: Tingkat keberhasilan anak pada tes awal berjumlah 3 atau 15%, kemudian setelah dilatih dengan media botol pada siklus I keberhasilan anak mencapai 20 orang atau 100% tuntas. Dengan penelitian action research dan menggunakan media botol, dapat meningkatkan keterampilan tendangan samping pada siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor dengan satu siklus penelitian tindakan.

Kata kunci : Tendangan samping, Pencak Silat, Media Botol



ABSTRACT

PENCAK SILAT STRAIGHT KICK SKILLS THROUGH PICTURE PUZZLE LEARNING MEDIA

Isnain Fauzan¹, Taufik Rihatno², Eka Fitri Novita Sari³

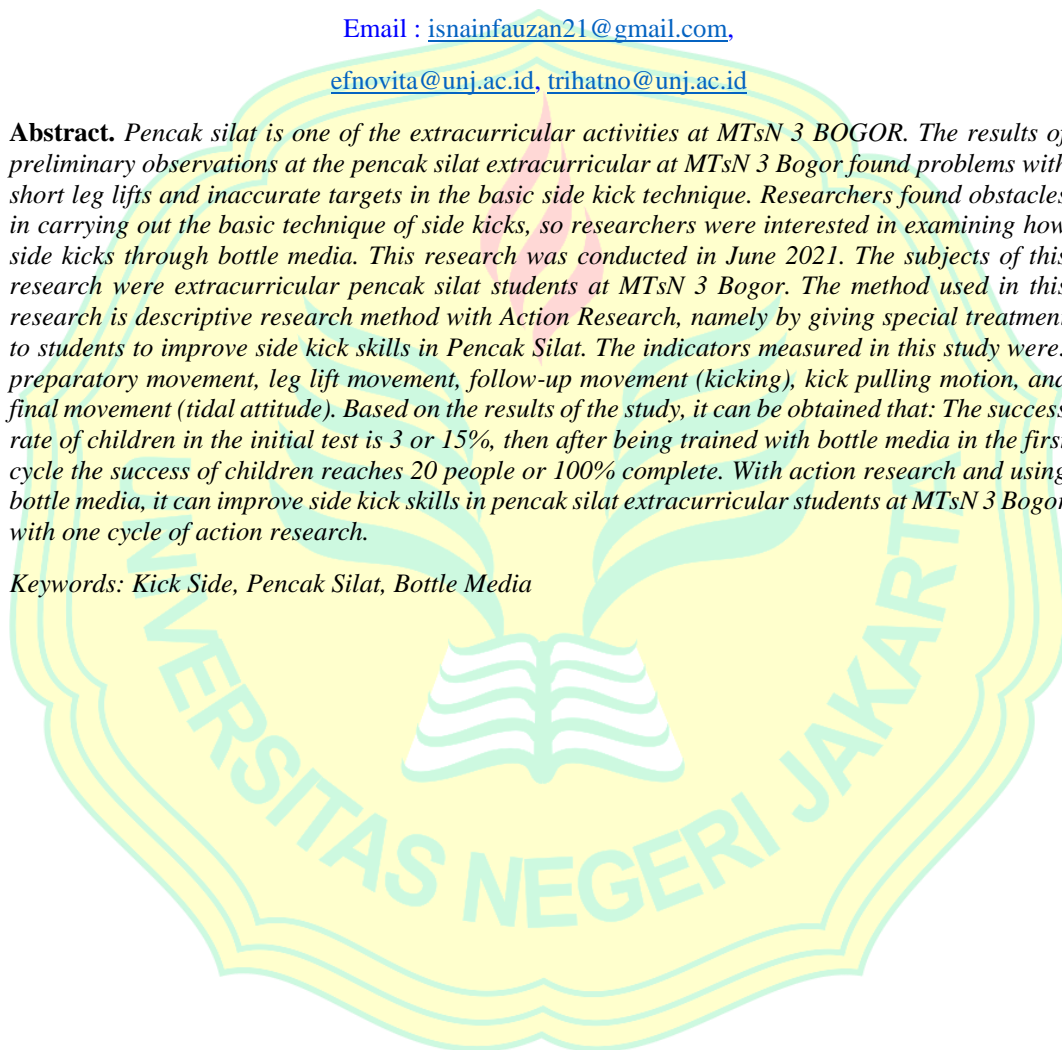
*Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10,
Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia 13220*

Email : isnainfauzan21@gmail.com,

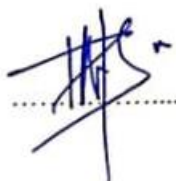
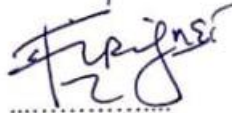



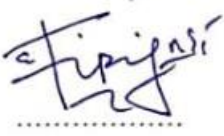

efnovita@unj.ac.id, trihatno@unj.ac.id

Abstract. *Pencak silat is one of the extracurricular activities at MTsN 3 BOGOR. The results of preliminary observations at the pencak silat extracurricular at MTsN 3 Bogor found problems with short leg lifts and inaccurate targets in the basic side kick technique. Researchers found obstacles in carrying out the basic technique of side kicks, so researchers were interested in examining how side kicks through bottle media. This research was conducted in June 2021. The subjects of this research were extracurricular pencak silat students at MTsN 3 Bogor. The method used in this research is descriptive research method with Action Research, namely by giving special treatment to students to improve side kick skills in Pencak Silat. The indicators measured in this study were: preparatory movement, leg lift movement, follow-up movement (kicking), kick pulling motion, and final movement (tidal attitude). Based on the results of the study, it can be obtained that: The success rate of children in the initial test is 3 or 15%, then after being trained with bottle media in the first cycle the success of children reaches 20 people or 100% complete. With action research and using bottle media, it can improve side kick skills in pencak silat extracurricular students at MTsN 3 Bogor with one cycle of action research.*

Keywords: *Kick Side, Pencak Silat, Bottle Media*



LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
Dr. Taufik Rihatno NIP. 196410041992031001			10-08-2022
Pembimbing II			
Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd NIP. 197908252005012002			10-08-2022
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yusmawati, M.Pd</u> NIP. 196003201982032002	Ketua		10-08-2022
2. <u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd</u> NIP. 195803061985031003	Sekretaris		10-08-2022
3. <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Anggota		10-08-2022
4. <u>Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd</u> NIP. 197908252005012002	Anggota		10-08-2022
5. <u>Drs. Nur Ali, M.Pd</u> NIP. 195808271985031001	Anggota		12-08-2022
Tanggal Lulus : 29 Juli 2022			

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan Ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta Maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya, pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Isnain Fauzan
No.Reg. 6135161747



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Isnain Fauzan
NIM : 6135161747
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : isnainfauzan21@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN SAMPING MELALUI MEDIA BOTOL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTSN 3 BOGOR”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2022

Penulis

(Isnain Fauzan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmat serta karunia-Nya sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN SAMPING MELALUI MEDIA BOTOL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTSN 3 BOGOR”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta,
2. Dr. Iwan Setiawan M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Dr. Taufik Rihatno Selaku Dosen Pembimbing I
4. Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II .
5. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik
6. Hendro Wardoyo, M.Pd selaku dosen ahli pencak silat
7. H. Iskandar, M.Pd selaku pelatih ahli pencak silat
8. Gatot Widodo, S.Pd selaku pelatih ahli pencak silat

Akhirnya tidak lupa penulis ucapkan alhamdulillah jazakumullahu khoirookepada kedua Orang Tuaku Ibu Nurhayati dan Bapak Muktar yang

selalu sabar dan memberikan dukungan serta doa dan memotivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini. Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikan skripsi ini selain balasan dari ALLAH SWT.

Jakarta, Juli 2022

IF



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masala.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Penelitian Tindakan	5
B. Konsep Model Penelitian Tindakan	10
1. Tahap Perencanaan Tindakan.....	10
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan.....	10
3. Tahap Pengamatan atau Observasi	11
4. Tahap Refleksi Terhadap Tindakan.....	11
C. Kerangka Teori.....	12
1. Gerak Keterampilan.....	12
2. Pencak Silat	16
a. Keterampilan Pencak Silat	18
b. Kategori Dalam Pencak Silat.....	28
3. Tendangan Samping Pencak Silat.....	30
4. Media Botol.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	37
D. Prosedur Penelitian Tindakan	38
1. Langkah-langkah Penelitian Tindakan.....	38
2. Siklus Penelitian Tindakan.....	39
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	41
F. Sumber Data	46
G. Teknik Pengumpulan Data	46
H. Validitasi Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Awal	55
2. Pelaksanaan Siklus I	59
a. Perencanaan Tindakan I.....	59
b. Pelaksanaan Tindakan I	59
c. Hasil Observasi I	61
d. Analisis dan Refleksi I	62
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
1. Data awal.....	66
2. Siklus I.....	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	72
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

2.1 Konsep Penelitian Tindakan.....	7
2.2 Siklus Penelitian Tindakan.....	9
2.3 Sikap Kuda - Kuda	19
2.4 Sikap Pasang	19
2.5 Sikap Pola langkah	20
2.6 Sikap Tangkisan	21
2.7 Sikap Hindaran	22
2.8 Sikap Serangan Pukulan	23
2.9 Sikap Tendangan Depan.....	24
2.10 Sikap Tendangan Samping.....	24
2.11 Sikap Tendangan Sabit.....	25
2.12 Sikap Tendangan Belakang.....	26
2.13 Sapuan	26
2.14 Sikap Guntingan	27
2.15 Sikap awal Tendangan Samping.....	31
2.16 Sikap Angkatan Lutut Tendangan Samping.....	32
2.17 Sikap Menendang Tendangan Samping.....	33
2.18 Sikap Pasang Akhir.....	34
2.19 Media Botol.....	35
3.1 Sikap Persiapan	41
3.2 Sikap Mengangkat Kaki	42
3.3 Sikap Saat melepas Tendangan Samping	43
3.4 Sikap Saat Menarik Tendangan Samping.....	44
3.5 Sikap Akhir Tendangan Samping.....	45

4.1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Samping.....	57
4.2 Diagram Pie Hasil Tes Siklus I	64
4.3 Grafik Hasil Tes Keseluruhan	65



DAFTAR TABEL

3.1 Kisi – Kisi Instrumen Tes Tendangan Samping.....	47
3.2 Kategori Penilaian.....	52
4.1 Distribusi Hasil Tes Awal Tendangan Samping	56
4.2 Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan Samping... ..	63
4.3 Distribusi Hasil Siswa Tes Berhasil Dan Belum Berhasil	65



DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Belajar Tendangan Lurus Pencak Silat	72
2. Catatan Lapangan No. 1	77
3. Catatan Lapangan No. 2	80
4. Catatan Lapangan No. 3	83
5. Daftar Tes Tendangan Samping Pencak Silat.....	86
6. Hasil Tes Awal Tendangan Samping Pencak Silat.....	87
7. Hasil Tes Siklus I Tendangan Samping Pencak Silat	88
8. Dokumentasi Foto penelitian	89
9. Surat Izin Penelitian	96
10. Surat Balasan Penelitian	97
11. Surat Validasi.....	98
12. Surat Pernyataan Kolabor	101

