

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN
T PUTAR PENCAK SILAT MELALUI MEDIA *RESISTANCE*
*BAND***



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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2022**

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN T PUTAR PENCAK SILAT MELALUI MEDIA *RESISTANCE* *BAND*

ABSTRAK

Penelitian ini memfokuskan pada tendangan T putar yang bertujuan untuk mengetahui : peningkatan keterampilan tendangan T putar melalui media alat bantu latihan berupa *resistance band*. Penelitian ini menggunakan metode studi action research pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat UNJ yang berjumlah 15 atlet , terdiri dari 10 putra dan 5 putri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes tendangan T putar yang berjumlah 13 aspek penilaian yang sudah di revisi oleh 3 orang ahli dalam bidang pencak silat. penelitian ini menggunakan 3 siklus yang terdiri dari 3 pertemuan. Dalam penelitian ini Hasil latihan teknik tendangan T Putar menggunakan media *resistance band* diperoleh atlet Pencak Silat Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta nilai rata-rata pada saat tes awal yaitu 64, kemudian pada saat siklus I nilai rata-ratanya adalah 95,4 dan pada saat dilakukan siklus II nilai rata-ratanya 99, pada saat pelaksanaan siklus III baru menunjukkan nilai rata rata 100, Tidak ada atlet yang berhasil pada saat tes awal atau 0%, kemudian keberhasilan atlet pada saat tes siklus I adalah 8 siswa atau sebesar 53,3% , keberhasilan atlet dalam tes siklus II adalah 13 atlet atau sebesar 87%, keberhasilan atlet dalam tes siklus III adalah 13 atlet atau sebesar 100%.

Kata kunci: Tendangan T putar, Pencak Silat, Action research



EFFORTS TO IMPROVE PENCAK SILAT KICK T PLAY SKILLS THROUGH RESISTANCE BAND


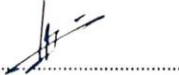
ABSTRACT






This study focuses on the T-swivel kick which aims to determine: the improvement of the T-swivel kick skill through training aids in the form of a resistance band. This study uses an action research study method on 15 athletes from the UNJ pencak silat Achievement Sports Club, consisting of 10 boys and 5 girls. In this study, the researcher used a T-swivel kick test instrument, which consisted of 13 aspects of the assessment that had been revised by 3 experts in the field of pencak silat. This study uses 3 cycles consisting of 3 meetings. In this study, the results of the T-rotate kick technique exercise using resistance band as a media tool obtained by athletes of pencak Silat Sports Club pencak Silat Achievement, State University of Jakarta, the average score during the initial test was 64, then during the first cycle the average value was 95, 4 and when the second cycle was carried out the average value was 99, at the time of the implementation of the third cycle it only showed an average value of 100, no athlete was successful during the initial test or 0%, then the success of the athlete during the first cycle test was 8 students or by 53.3 %, the success of the athletes in the second cycle test was 13 athletes or 87%, the athlete's success in the third cycle test was 13 athletes or 100%.

Keywords: *T swivel kick, Pencak Silat, Action Research*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002		16/8 22
Pembimbing II		
Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIDN. 00121192005		12/08 22

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si. NIP. 197408152005011003	Ketua		16/08 22
2. Dr.dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,Sp.KFR., NIP. 197307052009121002	Sekretaris		15/08 22
3. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Dosen penguji		16/8 22
4. Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIDN. 00121192005	Dosen penguji		12/08 22
5. Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Dosen penguji		15/08 22

Tanggal Lulus : 02 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai cantuman sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, 02 Agustus 2022

Saya membuat pernyataan,



Fariz Fahrur

NIM 1604618005



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 : Fariz Fahrún
NIM : 1604618005
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : Farizfahrún10@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 :

Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Putar Melalui Media Resistance Band


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, 24 Agustus 2022

Penulis


(Fariz Fahrún)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Putar Pencak Silat Melalui Media *Resistance Band* “ ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, kepada **Drs. Bambang Sutiyono M.Pd**, dan **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd** selaku pembimbing akademik. Terimakasih kepada **Koppensi UNJ** dan Perguruan Pencak silat **PPS Betako Merpati putih** yang telah banyak membantu dan membesarkan saya didunia Pencak silat, Terimakasih kepada Ibu **Kati** dan Bapak **Kuswali** serta keluarga dan kerabat saya telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada kepada teman teman yang mengikuti perkuliahan sampai akhir. Demikian yang bisa saya sampaikan, saya mendoakan semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL.	4
DAFTAR GAMBAR	5
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Penelitian Tindakan	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Penelitian tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model Tindakan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Keterampilan	Error! Bookmark not defined.
2. Pencak Silat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tendangan Belakang	Error! Bookmark not defined.
4. Tendangan T	Error! Bookmark not defined.
5. Tendangan T Putar	Error! Bookmark not defined.
6. Media Alat bantu Resitance Band.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Prosedur Penelitian Tindakan	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
E. Validasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.

A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Awal	Error! Bookmark not defined.
2. Pelaksanaan Siklus I	Error! Bookmark not defined.
3. Pelaksanaan Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4. Pelaksanaan Siklus III	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Hasil Penelitian Siklus I	Error! Bookmark not defined.
2. Hasil Penelitian Siklus II	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil Penelitian Siklus III	Error! Bookmark not defined.
4. Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1 Model tindakan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Catatan Kolabor	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Validasi Data dan Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Dokumen dan Foto Pelaksanaan Tindakan	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Form Penilaian Tes Kecepatan Tendangan T.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Form Instrumen Tes Tendangan T Putar.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Nama Validator**Error! Bookmark not defined.**
4. Distribusi hasil Tes Awal Tendangan T Putar..**Error! Bookmark not defined.**
5. Distribusi Siklus I Tendangan T Putar.....**Error! Bookmark not defined.**
6. Uji T Berhubungan Antara Tes Awal dan Tes siklus I**Error! Bookmark not defined.**
7. Distribusi hasil Tes Awal Tendangan T Putar..**Error! Bookmark not defined.**
8. Uji T Berhubungan Antara Tes siklus I dan siklus II**Error! Bookmark not defined.**
9. Distribusi hasil Tes Awal Tendangan T Putar..**Error! Bookmark not defined.**
10. Berhubungan Antara Tes siklus II dan Tes siklus III**Error! Bookmark not defined.**
11. Uji T Berhubungan Tes Awal dan Tes Akhir....**Error! Bookmark not defined.**
12. Uji F Berhubungan Kecepatan Tes Awal dan Akhir**Error! Bookmark not defined.**
13. Hasil Atlet yang berhasil dan belum berhasil...**Error! Bookmark not defined.**
14. Uji T Berhubungan Antara Tes awal dan Tes akhir**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis Dan McTaggart **Error! Bookmark not defined.**
2. Sikap Awal Teknik T Putar..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Sikap Posisi Saat Membelakangi Lawan 30
4. Proses Menendang **Error! Bookmark not defined.**
5. Resistance Band 37
6. Sikap Pasang 1 Pencak Silat **Error! Bookmark not defined.**
7. Sikap Pasang 7 Pencak Silat 39
8. Angkatan Kaki Saat Akan Menendang **Error! Bookmark not defined.**
9. Proses Menendang **Error! Bookmark not defined.**
10. Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis And McTaggart **Error! Bookmark not defined.**
11. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan T Putar **Error! Bookmark not defined.**
12. Diagram Pie Distribusi Siklus I Tendangan T Putar..... **Error! Bookmark not defined.**
13. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan T Putar **Error! Bookmark not defined.**
14. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan T Putar **Error! Bookmark not defined.**
15. Grafik Hasil Tes Keseluruhan..... **Error! Bookmark not defined.**



