

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU
TANGAN KOSONG MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL**
(Studi *Action Research* pada Atlet Remaja Pencak Silat
Kabupaten Tangerang - Banten)



SATRIA SALAM
7216157199

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak jurus tangan kosong melalui media audio visual di pelatihan cabang IPSI kabupaten Tangerang. Desain Penelitian Tindakan ini menggunakan tindakan penelitian (*Action Research*) dengan desain model Kemmis & McTaggart, yaitu: Perencanaan; Tindakan; Pengamatan; dan Refleksi, yang dilaksanakan dalam satu (1) siklus. Adapun subjek penelitian meliputi atlet binaan pelatihan daerah IPSI kabupaten Tangerang yang berjumlah 20 orang. Fokus penelitian adalah dengan meningkatkan keterampilan Jurus Tunggal Baku Tangan Kosong yang dilakukan oleh para atlet. Berdasarkan hasil test awal diperoleh skor rata-rata adalah 19.6 dengan persentase berjumlah 39% sedangkan hasil tes akhir menjadi 35 dengan persentase sebesar 70%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas terjadi peningkatan sebesar 30% keterampilan para atlet di siklus pertama. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan Jurus Tunggal Baku Tangan Kosong melalui media audio visual dapat meningkatkan keterampilan para atlet binaan Ikatan Pencak Silat Indonesia kabupaten Tangerang.

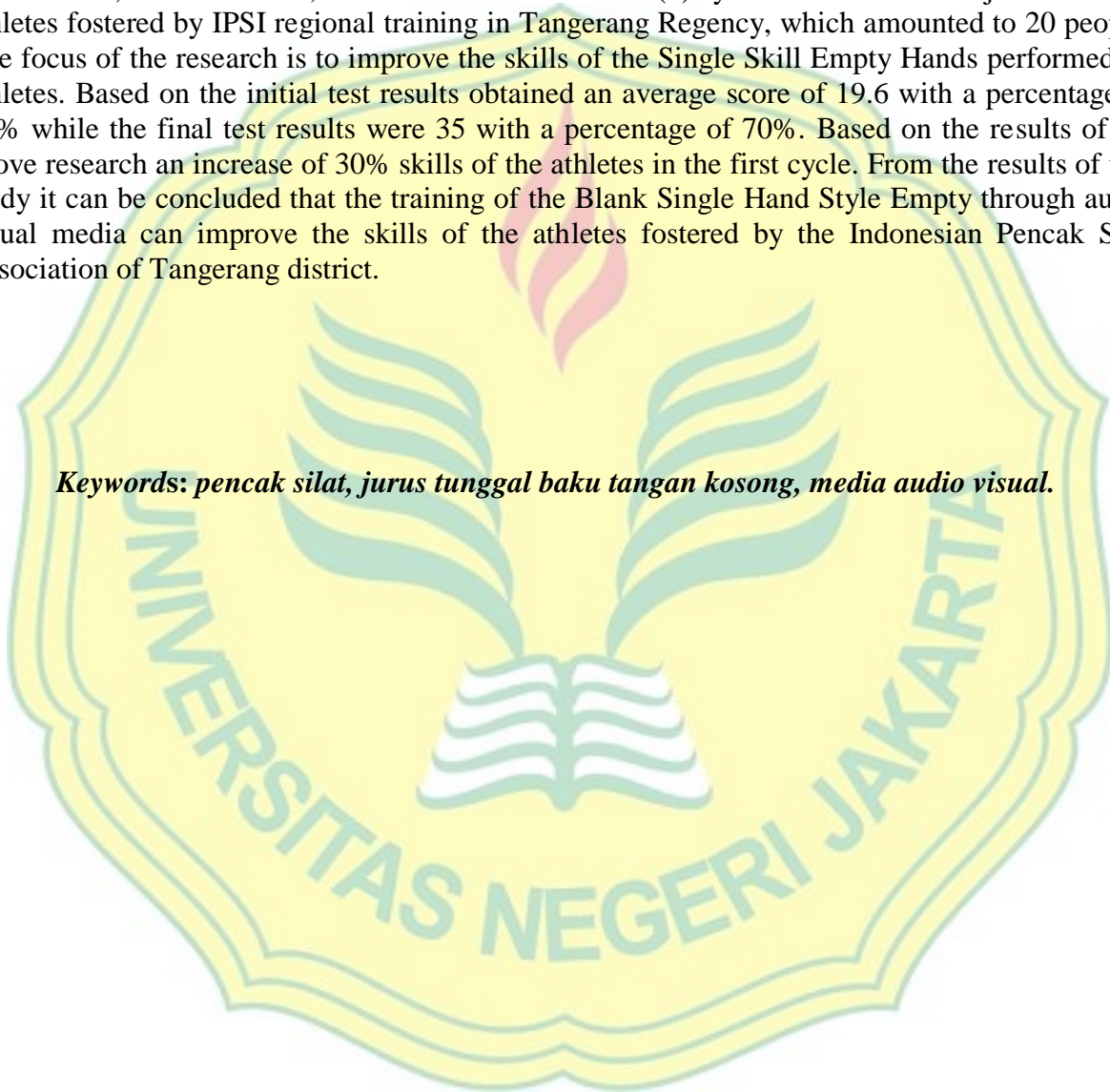
Kata Kunci: pencak silat, jurus tunggal baku tangan kosong, media audio visual.



ABSTRACT

This study aims to improve the skills of hand gestures through audio-visual media in the IPSI branch training in Tangerang Regency. Research Design This action uses action research (Action Research) with Kemmis & McTaggart's model design, namely: Planning; Action; Observation; and Reflection, which is carried out in one (1) cycle. The research subjects included athletes fostered by IPSI regional training in Tangerang Regency, which amounted to 20 people. The focus of the research is to improve the skills of the Single Skill Empty Hands performed by athletes. Based on the initial test results obtained an average score of 19.6 with a percentage of 39% while the final test results were 35 with a percentage of 70%. Based on the results of the above research an increase of 30% skills of the athletes in the first cycle. From the results of this study it can be concluded that the training of the Blank Single Hand Style Empty through audio visual media can improve the skills of the athletes fostered by the Indonesian Pencak Silat Association of Tangerang district.

Keywords: pencak silat, jurus tunggal baku tangan kosong, media audio visual.



**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

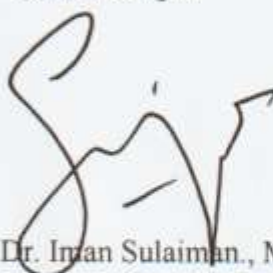
Pembimbing I



Dr. Widiastuti, M.Pd

Tanggal: 20-2-2020

Pembimbing II



Dr. Inan Sulaiman., M.Pd

Tanggal: 14-2-2020

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh., MPd
(Ketua)¹



21. 2. 2020

Dr. Ramdan Pelana., M.Or
(Sekretaris)²


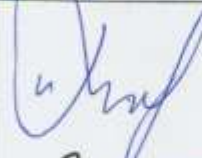

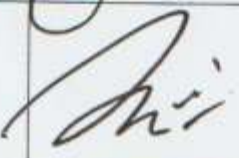



21/2 2020.

Nama : Satria Salam
No. Registrasi : 7216157199
Tahun Lulus :

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga)		21/2020 2
2	Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		22/2020 2
3	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Pembimbing II)		24/2020 2
4	Susilo, M.Pd., D.Ed (Penguji)		26/2020 2
5	Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd (Penguji)		26/2020 2
<p>Nama : Satria Salam</p> <p>No. Registrasi : 7216157199</p> <p>Angkatan : 2015/2016</p>			

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar megister dari program pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam enulisan Tesis yang saya kutip dan Tesis karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima pencabutan gelar akademik yang saya sendang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta Februari 2020



Satria Salam



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 : SATRIA SALAM
NIM : 721 615 71 99
Fakultas/Prodi : POR
Alamat email : salam.satria@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 GERAK JUKUT TUNGGAL
BAKU TANGAN KOSONG MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL

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, 12 Desember 2022

Penulis

(Satria Salam)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji dan Syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunianya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul: MENINGKATKAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU TANGAN KOSONG MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL. Tesis ditulis dalam rangka memenuhi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister (S.2) di Universitas Jakarta. Penulis menyadari bahwa tesis dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan Tesis ini. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Komarudin, M.Si sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta. yang telah memberikan izin dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd. Sebagai Direktur Pascasarjana Negeri Jakarta serta para wakil Direktur lainnya. yang telah memberikan izin dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Ramdan Pelana. M.Or. Sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan

izin dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

4. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku pembimbing I yang telah mengarahkan dan membimbing penulis selama penyusunan tesis ini.
5. Dr. Iman Sulaiman M.Pd selaku pembimbing II yang telah mengarahkan dan membimbing penulis selama penyusunan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan staf administrasi serta petugas perpustakaan pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, yang secara langsung atau tidak langsung telah memberi bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan tesis.
7. Teristimewa untuk Ayahanda Gutari dan Ibunda Murni Andayani tercinta serta kedua adik Puri Wahyu Handayani dan Widuri Ayu Handayani yang telah memberikan doa, motivasi.
8. Yeni Dharma, Linda Dharma dan Erna Dharma yang telah memberikan dorongan setulus hati dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana.
9. Robiyani Yulia Utami yang telah memberikan dorongan setulus hati dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana.
10. Keluarga Besarku tercinta yang telah memberikan dorongan setulus hati dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana, semoga ilmu yang penulis dapatkan bermanfaat bagi keluarga.
11. Ketua IPSI Provinsi Banten serta jajarannya yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana,

13. Ketua IPSI Kabupaten Tangerang serta jajarannya yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana,
14. Ketua Yayasan dan Kepala Sekolah SMK Bina Am Ma'mur serta jajarannya yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana, dan
15. Seluruh rekan-rekan Pasca Sarjana yang telah saling mendukung untuk melalui perjuangan bersama-sama, serta junior dan senior Pasca Sarjana, yang telah memberikan sumbangan pemikiran dan motivasi sehingga penulisan tesis dapat diselesaikan.
16. Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan sumbangan pemikiran serta motivasi sehingga penulisan tesis dapat diselesaikan.

Semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang olahraga pencak silat di sekolah maupun di Perguruan Tinggi maupun instansi lainnya serta bermanfaat bagi para pembaca. Amin yaa rabbal alamin.

Jakarta, 2 Februari 2020

PENULIS

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERNYATAAN / <i>Acknowledgement</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Penelitian	2
C. Rumusan Penelitian	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Kebaruan Penelitian (State of the art)	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Latar Belakang Teori	5
1. Penguasaan Latihan Gerak	5
2. Latihan	11
3. Pencak Silat	13
4. Jurus Tunggal Baku Tangan Kosong	14
5. Media	25
6. Audio Visual	26
7. Karakteristik Remaja	27
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Teori	34
D. Hipotesis Tindakan	35
E. Model Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan waktu Penelitian	37
B. Desain Penelitian	37
C. Prosedur Penelitian Tindakan	39
D. Kriteria Keberhasilan Tindakan	41
E. Sumber Data	42
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Validasi Data	49
H. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	51
1. Deskripsi Siklus I	52
A. Perencanaan (<i>Planning</i>)	52
B. Tindakan (<i>Action</i>)	56
C. Pengamatan (<i>Observation</i>)	58
D. Refleksi	64
B. Hasil Penelitian	64
C. Pembahasan.....	66

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	68
B. Implikasi	68
C. Saran dan Rekomendasi.....	68

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

LAMPIRAN	85
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Gerakan Tunggal Baku Salam Pembuka.....	16
2.2. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 1.....	16
2.3. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 2.....	17
2.4. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 3.....	18
2.5. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 4.....	19
2.6. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 5.....	20
2.7. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 6.....	21
2.8. Gerakan Tunggal Baku Tangan Kosong Jurus 7.....	22
2.9. Kerangka Teori	33
2.10. Model Kurt Lewin	37
2.11. Model Kemmis dan taggart	38
2.12. Model Piggot-irvine	39
2.13. Model Ebbut.....	40
2.14. Model McKernan.....	41
2.15. Model Penelitian Tindakan John Elliott.....	42
3.1. Model Kemmis dan taggart	45
3.2. Form Penilaian Jurus Tunggal Baku	50
4.1. Histogram Tes Awal	56
4.2. Histogram Tes Akhir	59
4.3. Histogram Tes Akhir dan Tes Akhir Siklus I	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel Analisa Kriteria Jurusan Tunggal Baku Tangan Kosong	53
4.1 Tabel Analisis hasil tes awal.....	57
4.2 Tabel Analisis Hasil Tes Akhir	60
4.3 Tabel Catatan Lapangan.....	60
4.4 Hasil Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir.....	66

