

**UPAYA ANTISIPASI CEDERA PADA PENINGKATAN
KETERAMPILAN RANGKAIAN JURUS TOYA PADA JURUS
TUNGGAL PENCAK SILAT ATLET KOPPENSIS UNJ**



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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

UPAYA ANTISIPASI CEDERA PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN RANGKAIAN JURUS TOYA PADA JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT ATLET KOPPENSIS UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan dan memfokuskan pada upaya antisipasi cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta dan untuk mengetahui efektifitas alat bantu latihan dan alat pengganti toya dalam mencegah cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode *action research* pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 7 orang atlet putri dan 3 orang atlet putra. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes rangkaian gerak jurus kedua jurus toya yang berjumlah 45 poin aspek penilaian yang sudah divalidasi oleh 3 orang dosen ahli dalam bidang pencak silat dan angket sebagai *feedback* dari atlet kepada peneliti untuk melakukan analisis. Penelitian ini menggunakan 1 siklus penelitian tindakan, yang terdiri dari 5 pertemuan, yaitu pertemuan pertama adalah tes awal, tiga pertemuan memfokuskan kepada *treatment* dalam pencegahan cedera dan memperbaiki gerakan rangkaian gerak jurus kedua jurus toya, dan pertemu kelima adalah tes akhir. Pertemuan pertama dilakukan tes awal pada 10 orang atlet dengan nilai rata – rata 28,9 poin. Adanya peningkatan para atlet dalam keterampilan rangkaian jurus toya pada observasi siklus 1 selama 5 kali pertemuan, peningkatan tersebut terlihat *progresif* pada siklus 1 setelah dilakukannya tes akhir pada atlet seni koppensi UNJ mendapatkan nilai rata – rata 38,7 poin. Selain untuk meningkatkan kemampuan keterampilan rangkaian gerak jurus kedua jurus toya, alat bantu latihan dan alat pengganti toya dapat mencegah cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya dengan evaluasi observasi dan catatan harian yang dilakukan selama penelitian, atlet tidak menunjukkan gejala cedera, dan hasil angket yang diterima oleh peneliti bahwa atlet menyatakan program penelitian aman untuk dilaksanakan.

Kata Kunci: Pencak Silat, Jurus Toya, Jurus Tunggal, Antisipasi Cedera.


**EFFORTS TO ANTICIPATE INJURY IN INCREASING THE
SKILL OF A SERIES OF TOYA MOVES IN A SINGLE
ARTISTIC ATHLETE KOPPENSU UNJ**

ABSTRACT


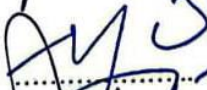
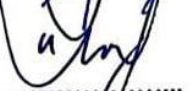


This study has the purpose and focus on efforts to anticipate injuries in increasing the skill of a series of moves toya in single artistic pencak silat athletes achievement sports club pencak silat jakarta state university and to know the effectiveness of training aids and toya alternatives to prevent injuries in increasing the skill of a series of moves toya pencak silat. This study used the action research method on athletes of the Pencak Silat Achievement Sports Club, Jakarta State of University, totaling 10 people, consisting of 7 female athletes and 3 male athletes. In this study, researchers used a test instrument for the series of movements of the second toya moves which totaled 45 points of assessment aspects that had been validated by 3 expert lecturers in the field of pencak silat and questionnaires as feedback from sample to researchers. This study used 1 cycle of action research, which consisted of 5 meetings, the first meeting was the initial test, three meetings focused on treatment in injury prevention and improving the movement of the second set of moves of the toya jurus, and the fifth meeting was the final test. The first meeting conducted an initial test on 10 athletes with an average score of 28.9 points. There was an increase in athletes in the skills of the toya moves series in cycle 1 observations for 5 meetings, the increase was seen progressively in cycle 1 after the final test was carried out on UNJ koppensi art athletes getting an average score of 38.7 points. In addition to improving the ability of the second set of toya stance skills, training aids and toya replacement tools can prevent injuries in increasing the skill of the toya stance series with evaluation of observations and daily notes taken during the study, athletes do not show injury symptoms, and the results of the questionnaire received by the researcher that the athlete states the research program is safe to implement.

Keyword: Pencak silat, toya moves, single artistic, anticipate injury.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. NIP. 195912011986102001		14/8 2023

Pembimbing II Yuliasih, S.Or., M.Pd. NIDN. 0009078606		14/8 2023
--------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. NIP. 197908112005011001	Ketua		14/8 2023
2.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Sekretaris		15/8 2023
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. NIP. 195912011986102001	Anggota		14/8 2023
4.	Yuliasih, S.Or., M.Pd. NIDN. 0009078606	Anggota		14/8 2023
5.	Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd. NIP. 196112071989031004	Anggota		14/8 2023

Tanggal Lulus:

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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan 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 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, 18 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Irfan Jeremy Anggono

No. Reg 1603619038



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 : Irfan Jeremy Anggono
NIM : 1603619038
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Irfanjeremy90@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 ANTISIPASI CEDERA PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN RANGKAIAN
JURUS TOYA PADA JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT ATLET KOPPENSIS UNJ

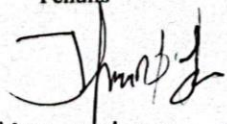
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 19 Agustus 2023

Penulis


(IRFAN JEREMY A.)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Bambang Kridasuwarno, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Ibu **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing I dan Ibu **Yuliasih, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Pihak Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ibu Woery Woeryandari** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 20 Juli, 2023



Irfan Jeremy Anggono
NIM. 1603619038

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Konsep Penelitian Tindakan	6
B. Konsep Model Tindakan	8
C. Kerangka Teoretis	10
1. Pencak Silat	10
2. Jurus Pada Pencak Silat	14
3. Teknik Rangkaian Jurus Toya	16
4. Cedera Olahraga	17
5. Identifikasi Cedera Pada Teknik Jurus Toya	28
6. Alat Bantu Latihan	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Prosedur Penelitian Tindakan	33

D. Teknik Pengumpulan Data.....	59
E. Validasi Instrumen	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	68
B. Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	103
DAFTAR LAMPIRAN	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	117



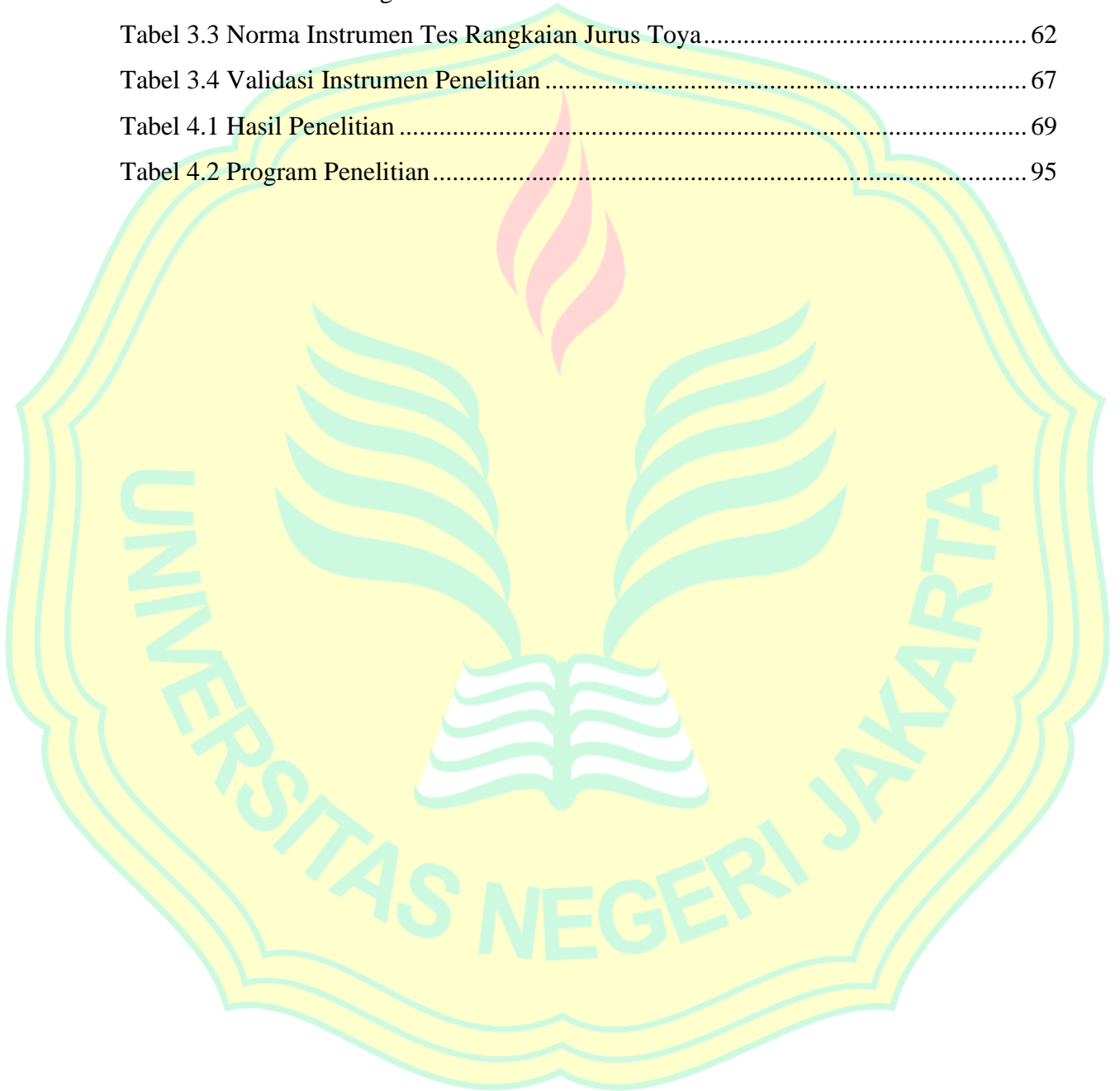
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	8
Gambar 2.2 Jurus Kedua Rangkaian Jurus Toya	17
Gambar 2.3 <i>Swimming Stick Foam</i>	30
Gambar 2.4 <i>Balance Pad</i>	31
Gambar 2.5 Pipa Paralon.....	32
Gambar 2.6 Matras Pencak Silat.....	32
Gambar 3.1 Sikap Pasang Tegak Kiri Depan.....	40
Gambar 3.2 Sikap Awalan Menuju Gerakan Lompat Depan Gebuk Kanan	41
Gambar 3.3 Lompat Depan Gebuk Kanan.....	41
Gambar 3.4 Kowet Kanan.....	41
Gambar 3.5 Maju Kaki Kanan Sodok Tusu	42
Gambar 3.6 Tangkis Dayung Mundur	42
Gambar 3.7 Latihan Memutar Toya Menggunakan Alat Bantu <i>Stick Foam</i>	45
Gambar 3.8 Latihan Gerakan Menusuk Toya Menggunakan Alat Bantu <i>Stick Foam</i>	46
Gambar 3.9 Latihan Keseimbangan Salah Satu Kaki Menggunakan <i>Balance Pad</i>	47
Gambar 3.10 Latihan Keseimbangan Sesuai Dengan Gerakan Asli Pada Rangkaian Kedua Jurus Toya	48
Gambar 3.11 Latihan Tangkisan Dayung Mundur Menggunakan Alat Bantu <i>Stick Foam</i>	50
Gambar 3.12 Sikap Pasang Tegak Kiri Depan Menggunakan Media Pipa Paralon	52
Gambar 3.13 Sikap Awalan Menuju Gerakan Lompat Depan Gebuk Kanan Menggunakan Media Pipa Paralon	52
Gambar 3.14 Lompat Depan Gebuk Kanan Menggunakan Media Pipa Paralon	52
Gambar 3.15 Kowet Kanan Menggunakan Media Pipa Paralon	53
Gambar 3.16 Maju Kaki Kanan Sodok Tusuk Menggunakan Media Pipa Paralon	53
Gambar 3.17 Tangkis Dayung Mundur Menggunakan Media Pipa Paralon.....	53
Gambar 3.18 Serangan Menusuk Dengan Toya Menggunakan <i>Balance Pad</i> (Tampak Depan).....	56

Gambar 3.19 Serangan Menusuk Dengan Toya Menggunakan <i>Balance Pad</i> (Tampak Samping).....	56
Gambar 3.20 Gerakan Tangkis Dayung Mundur Dengan Toya Menggunakan <i>Balance Pad</i> (Tampak Depan).....	56
Gambar 3.21 Gerakan Tangkis Dayung Mundur Dengan Toya Menggunakan <i>Balance Pad</i> (Tampak Samping).....	56
Gambar 4.1 Diagram Hasil Angket Pertemuan Pertama	70
Gambar 4.2 Diagram Hasil Angket Pertemuan Kelima.....	71
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Awal Rangkaian Jurus 2 Jurus Toya.....	72
Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes Akhir Rangkaian Jurus 2 Jurus Toya	72
Gambar 4.5 Sikap Pasang Tegak Kiri Depan.....	76
Gambar 4.6 Lompat Depan Gebuk Kanan.....	77
Gambar 4.7 Kowet Kanan.....	78
Gambar 4.8 Maju Kaki Kanan Sodok Tusuk.....	78
Gambar 4.9 Tangkis Dayung Mundur	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Penelitian.....	38
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Angket Penelitian.....	60
Tabel 3.3 Norma Instrumen Tes Rangkaian Jurus Toya.....	62
Tabel 3.4 Validasi Instrumen Penelitian.....	67
Tabel 4.1 Hasil Penelitian.....	69
Tabel 4.2 Program Penelitian.....	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Dosen Pembimbing	105
Lampiran 2. Surat Ketersediaan Dosen Pembimbing	106
Lampiran 3. Surat Validasi	108
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	111
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian	112
Lampiran 6. Hasil keseluruhan point <i>pre test</i> rangkaian kedua jurus toya	113
Lampiran 7. Hasil keseluruhan point <i>post test</i> rangkaian kedua jurus toya.....	113
Lampiran 8. Data Angket Pertemuan Pertama.....	114
Lampiran 9. Data Angket Pertemuan Kedua	114
Lampiran 10. Data Angket Pertemuan Ketiga	114
Lampiran 11. Data Angket Pertemuan Keempat	114
Lampiran 12. Data Angket Pertemuan Kelima	115
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	115