

**UPAYA MENINGKATKAN TENDANGAN SOKUTO
GERI MELALUI MEDIA LATIHAN PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER SHORINJI KEMPO DI SD
CIPINANG BESAR SELATAN 08**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

**UPAYA MENINGKATKAN TENDANGAN SOKUTO
GERI MELALUI MEDIA LATIHAN PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER SHORINJI KEMPO DI SD
CIPINANG BESAR SELATAN 08**

RAYHANATUL QOLBIAH

ABSTRAK

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara rinci dan menyeluruh beberapa besar pengaruh media latihan dalam meningkatkan kemampuan tendangan *sokuto geri* pada olahraga beladiri shorinji kempo di SD Cipinang Besar Selatan 08. Subjek penelitian yang berjumlah 16 orang. Metode yang digunakan menggunakan metode Action Research dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan 4 langkah utama siklus. Dari observasi awal, siklus I, siklus II terdapat peningkatan progresif disetiap siklusnya, bisa dilihat dari tes awal pada kaki kanan dan kaki kiri (0%) kesiklus I kaki kanan (38%) dan kaki kiri (6%) dan siklus II kaki kanan (100%) dan kaki kiri (81%). Dengan demikian melalui media latihan dapat meningkatkan kemampuan tendangan *sokuto geri* di SD Cipinang Besar Selatan 08.

Kata kunci : Tendangan, *Sokuto Geri*, Shorinji Kempo

***EFFORTS TO IMPROVE SOKUTO GERI KICKING
THROUGH TRAINING MEDIA FOR SHORINJI KEMPO
EXTRACULICULAR STUDENTS AT SD CIPINANG BESAR
SELATAN 08***



RAYHANATUL QOLBIAH

ABSTRACT

The research objective to be achieved in this study is to find out a detailed and comprehensive picture of the influence of training media in improving the ability of sokuto geri kicks in the shorinji kempo martial arts sport at SD Cipinang Besar Selatan 08. The research subjects were 16 people. The method used is the Action Research method with observation and observation techniques using a research cycle which is based on the 4 main steps of the cycle. From initial observations, cycle I, cycle II there is a progressive increase in each cycle, it can be seen from the initial test on the right leg and left leg (0%), cycle I right leg (38%) and left leg (6%) and cycle II right leg (100%) and left foot (81%). Thus, through training media, the sokuto geri kick ability at SD Cipinang Besar Selatan 08 can be improved.

Keywords: Kick, Sokuto Geri, Shorinji Kempo

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		16/01/2024
Pembimbing 2,		
Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd NIP. 197908252005012002		15/01/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> NIP. 19621210199031007	Ketua		17/01/2024
2. <u>Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010	Sekretaris		16/01/2024
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		16/01/2024
4. <u>Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd</u> NIP. 197908252005012002	Anggota		15/01/2024
5. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		16/01/2024

Tanggal Lulus : Jumat, 5 Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya 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 tertulis 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Rayhanatul Qolbiah
No. Reg 1601618002



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 : Rayhanatul Qolbiah
NIM : 1601618002
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : Rayhanatulqolbiah@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 TENDANGAN SOKUTO GERI MELALUI MEDIA LATIHAN PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SHORINJI KEMPO DI SD CIPINANG BESAR SELATAN 08

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, 22 Januari 2024

Penulis

(RAYHANATUL QOLBIAH)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan Syukur saya haturkan ke pada Allah Subhana Wa Ta'ala atas Rahmat dan akrunianya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi saya. Terimakasih kepada keluarga saya terutama kedua orang tua saya Alm. Bapak Tuan Ahmad, S.H. dan Ibu Siti Amina Boleng yang tidak ada hentinya saya termotivasi untuk membanggakan mereka. Terima kasih atas doa dan dukungannya yang diberikan dari kecil hingga saya bisa berprestasi dan sampai titik ini, serta adik saya Syifa Muqsitha Liwwa semoga selalu diberikan kelancaran rezeki dan Kesehatan oleh Allah SWT. Tidak lupa juga Ayah, Wae dan Sepupu saya yang selalu mendukung dari segala sisi sampai saya bisa menyelesaikan studi saya ini.

Saat berjuang menyelesaikan studi di kampus tercinta, saya selalu di kelilingin dengan teman-teman yang baik, teruntuk Afga Melani, Fatimah, Renasti Pratiwi, Wanda Anisa, Tsania, Yurike, Dea, Adinda yang selalu membantu dan mau direpotkan selama perkuliahan sampai penyusunan tugas akhir ini terimakasih selalu ada dikala susah dan senang, serta membantu memotivasi, memberikan energi positif dalam perjuangan saya menyelesaikan skripsi ini, dan untuk KOP Kempo UNJ terimakasih sudah menjadi wadah saya untuk belajar apapun, terimakasih sudah senantiasa memberi pelajaran dan kesan yang berharga.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dengan judul “ **Upaya Meningkatkan Tendangan Sokuto Geri Melalui Media Latihan Pada Siswa SD Cipinang Besar Selatan 08**”. Penulisan ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dan masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta atas kelancaran birokrasi yang diberikan; Bapak **Dr. Iwan Setiawan, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani; Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, S.Pd, M.Pd**, dan Ibu **Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd**, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada penelitian dan membantu penelitian ini dalam proses administrasi selama mengikuti Pendidikan ini. Pihak sekolah SD Cipinang Besar Selatan 08 Jakarta Timur Bapak **Sahri Harta, M.Pd** dan Guru mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Bapak **Ahmad Arsyad, S.Or**, yang memberi izin dan membantu melakukan penelitian ini, mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2018 yang telah menyediakan waktu untuk mendiskusikan hal-hal terkait skripsi. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Demikian yang bisa saya sampaikan, saya mendoakan semoga Allah SWT mebalas kebaikan semua pihak yang telah membantu,

Jakarta , 26 Desember 2023

RQ



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II	7
KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan	7
B. Konsep Model Tindakan	9
C. Kerangka Teoritik	11
1. Shorinji Kempo.....	11
2. Tendangan <i>Sokuto Geri</i>	15
3. Media Latihan	17
4. Karakteristik Anak SD.....	21
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan penelitian.....	27

B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Prosedur Penelitian Tindakan	27
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Definisi Konseptual	32
2. Definisi Operasional	32
3. Kisi-kisi Instrumen.....	33
4. Jenis Instrumen	50
5. Validasi Instrumen	50
E. Validasi Data	52
1. Triangulasi Sumber	52
2. Triangulasi Teknik	52
3. Triangulasi Waktu.....	53
F. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
1. Pra Tindakan	56
2. Pelaksanaan Siklus I	62
3. Pelaksanaan Siklus II	72
B. Pengamatan Kolaborator	81
BAB V.....	86
KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	126

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Tedangan Sokuto Geri	33
Tabel 3.2 Daftar pakar yang memvalidasi penelitian.....	51
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri	56
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Tes Awal Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri	57
Tabel 4.3 Hasil Tes Awal Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri	59
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Tes Awal Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri	60
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Siklus I Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri....	65
Tabel 4.6 Distribusi Lulus/Tidak Lulus Siklus I Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri	66
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Siklus I Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri	67
Tabel 4.8 Distribusi Hasil Siklus I Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri.....	68
Tabel 4.9 Distribusi Lulus/Tidak Lulus Siklus I Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri.....	69
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Siklus I Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri .	70
Tabel 4.11 Distribusi Hasil Siklus II Kaki Kanan Tedangan Sokuto Geri. .	74
Tabel 4.12 Distribusi Lulus/Tidak Lulus Siklus II Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri	75
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Siklus II Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri	76
Tabel 4.14 Distribusi Hasil Siklus II Kaki Kiri Tedangan sokuto geri.....	77
Tabel 4.15 Distribusi Lulus/Tidak Lulus Siklus II Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri	78
Tabel 4.16 Hasil Kategorisasi Siklus II Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri	78
Tabel 4.17 Hasil Tes Siklus	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan.....	9
Gambar 2.2 Gerakan Tendangan <i>Sokuto Geri</i>	17
Gambar 2.3 Meja dan Tongkat.....	21
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes Awal Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri.....	57
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Kategorisasi Tes Awal Kaki Kanan Tendangan Sokuto Geri.....	58
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Tes Awal Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri.....	59
Gambar 4.4 Diagram Batang Hasil Kategorisasi Tes Awal Kaki Kiri Tendangan Sokuto Geri.....	60
Gambar 4.5 Diagram batang hasil penilaian siklus I Kaki Kanan tendangan sokuto geri.....	66
Gambar 4.6 Diagram batang hasil kategorisasi Siklus I kanan tendangan Sokuto Geri	67
Gambar 4.7 Diagram batang hasil penilaian siklus I Kaki Kiri tendangan sokuto geri.....	69
Gambar 4. 8 Diagram batang hasil kategorisasi Siklus I kaki kiri tendangan Sokuto Geri	70
Gambar 4.9 Diagram batang hasil penilaian siklus II Kaki kanan tendangan sokuto geri.....	75
Gambar 4.10 Diagram batang hasil kategorisasi Siklus II kanan tendangan Sokuto Geri	76
Gambar 4.11 Diagram batang hasil penilaian siklus II Kaki Kiri tendangan sokuto geri.....	78
Gambar 4.12 Diagram batang hasil kategorisasi Siklus II kiri tendangan Sokuto Geri	79

Gambar 4.13 Diagram lingkaran kaki kanan siswa tidak tuntas 16 orang...	83
Gambar 4.14 Diagram lingkaran kaki kiri siswa tidak tuntas 16 orang.....	83
Gambar 4.15 Diagram lingkaran kaki kanan siswa tidak tuntas 10 orang dan tuntas 6 orang	84
Gambar 4.16 Diagram lingkaran kaki kiri siswa tidak tuntas 15 orang dan tuntas 1 orang	84
Gambar 4.17 Diagram lingkaran kaki kanan siswa tuntas 16 orang.....	85
Gambar 4.18 Diagram lingkaran kaki kiri siswa tidak tuntas 3 orang dan tuntas 13 orang	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	90
Lampiran 2. Catatan Lapangan	94
Lampiran 3. Hasil Tindakan.....	103
Lampiran 4. Pengolahan Data	109
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	117
Lampiran 6. Surat-Surat Penelitian.....	120

