

**PERBANDINGAN LATIHAN METODE KESELURUHAN
DENGAN METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG**



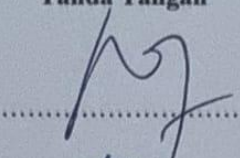

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

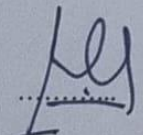
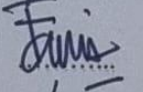
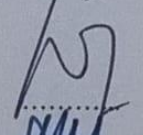
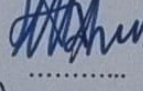
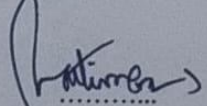
**MILA LUSIANA MEGAWATI
1604621063**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002  19/01/2024
Pembimbing II		
Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003  19/01/2024

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tgl
1.	Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR NIP. 197307052009121002	Ketua  22/01/2024
2.	Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Sekretaris  19/01/2024
3.	Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota  19/01/2024
4.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Anggota  19/01/2024
5.	Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd. NIP. 198202022010121003	Anggota  19/01/2024

Tanggal Lulus:

PERBANDINGAN LATIHAN METODE KESELURUHAN DENGAN METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG

ABSTRAK

Melihat betapa pentingnya gerakan jurus tangan kosong tersebut dan untuk mencapai keberhasilan pesilat maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada atlet seni tunggal dengan membuat suatu Perbandingan latihan dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan jurus tunggal tangan kosong. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII khusus kategori Tunggal berjumlah 50 siswa yang terdiri dari 25 putra dan 25 putri, lalu peneliti akan memakai 30 orang siswa sebagai sampel. Kemudian dari 30 siswa ini akan di jadikan sample untuk penelitian dengan membagi 15 anak kedalam metode bagian, dan 15 anak ke dalam metode keseluruhandalam penelitian ini data yang diambil dengan cara pre-test dan post-test pada sampel penelitian pre-test melakukan penampilan jurus tunggal dengan penilaian Wasit Juri, begitu pula dengan post-test, di lakulan sebanyak 16 kali pertemuan. Metode latihan bagian lebih efektif dibandingkan metode latihan keseluruhan untuk meningkatkan kemampuan jurus Tunggal tangan kosong pada siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII.

Kata kunci: Latihan metode keseluruhan, latihan metode bagian, jurus tunggal tangan kosong.

COMPARISON OF TRAINING WITH THE WHOLE METHOD AND THE PART METHOD TO INCREASE THE ABILITY OF EMPTY HAND SINGLE STICKS

ABSTRACT

Seeing how important the empty hand movements and to achieve success for the martial artist, the researcher attempted to solve the problems that exist in solo arts athletes by making a comparison of training with part training methods and whole training methods on the ability of single empty hand movements. The population in this study were students of Persaudaraan Setia Hati Terate, a special branch of TMII specifically for the Single category that have 50 students consisting of 25 boys and 25 girls, then the researcher will use 30 students as sample. Then these 30 students will be used as samples for research by dividing 15 children into the part method, and 15 children into the whole method. In this research the data was taken by pre-test and post-test in the pre-test research sample performing single moves, with the Jury Referee's assessment, as well as the post-test, carried out in 16 meetings. The Part training method is more effective than the whole training method in improving the ability of empty-handed single moves in students at the Persaudaraan Setia Hati Terate, Special Branch of TMII.

Keywords: *whole training method, part training method, single hand empty movements.*

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 Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Ferry Yohanes Watimena, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Terimakasih saya ucapkan kepada, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku pembimbing 1, dan Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku pembimbing 2, dan Bapak **Ferry Yohanes Watimena, M.Pd**, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, Terimakasih kepada Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak silat, Terimakasih kepada Bapak dan Ibu serta suami saya **Mohamad Arsad S.Hi** dan kedua anak saya **M. Biyan Zulfakar** dan **Arsy Latifa**, teman teman saya **Suryani, Rosmayani, Kikih, Ahmad Nabil dan Emi Zainah** yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada kepada staf dan karyawan FIO UNJ yang sudah membantu Saya.

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, Januari 2024

M.A

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
BAB II	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Kemampuan Jurus Tunggal Tangan Kosong	7
2. Hakekat Jurus Tunggal Tangan Kosong	9
B. Pencak Silat Kategori Tunggal Tangan Kosong	15
C. Metode Latihan Keseluruhan	28
1. Hakikat Latihan	28
2. Metode Latihan Keseluruhan	29
3. Prinsip Latihan	30
D. Hakikat Metode Bagian (Part Method)	41
1. Hakikat Metode	41
2. Hakikat Latihan Bagian	42
3. Latihan Keterampilan gerak dengan Metode Bagian (<i>Part Method</i>).....	43
E. Kerangka berpikir.....	44
F. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Waktu dan Tempat Penelitian	49
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel	52
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
H. Hipotesis Statistika.....	56
BAB IV	57
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	57
B. Pengujian Hipotesis.....	64
C. Pembahasan.....	67
BAB V	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA	71
DAFTAR LAMPIRAN	73



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 diperguruan 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, Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Mila Lusiana Megawati
1604621063



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 : MILA LUSTANA MEGAWATI
NIM : 1604621063
Fakultas/Prodi : KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
Alamat email : milalustana92@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 :

PERBANDINGAN LATIHAN METODE KESELURUHAN DENGAN
METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG

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, 26 JANUARI 2024

Penulis

(MILA LUSIANA . M)
nama dan tanda tangan