

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK SAPUAN DEPAN
PENCAK SILAT DENGAN MEDIA *RESISTANCE BAND* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 91 JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

WULAN HANDAYANI

1601618018

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI


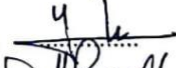



FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama,	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I,		
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		15 / 01 2024
<u>Mastri Juniarto S.Pd, M.Pd</u> NIDN. 0020069009		14 / 01 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Eva Julianti P. S.E., M.Sc</u> NIP. 19207192005012001	Ketua		16 / 01 2024
2. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Sekretaris		14 / 01 2024
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		15 / 01 2024
4. <u>Mastri Juniarto S.Pd, M.Pd</u> NIDN. 0020069009	Anggota		14 / 01 2024
5. <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Anggota		15 / 01 2024

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORSINALITAS

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 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 dari hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,


Wulan Handayani
No. Reg 1601618018

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum wr.wb.

Alhamdulillahirobbilalamin, Ya Allah terima kasih banyak atas segala nikmat dan rahmat yang telah kau berikan padaku sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini pada waktu yang tepat. Saya sangat bersyukur karena engkau masih meridhoi dan memudahkan setiap langkah perjuanganku dalam menyelesaikan skripsi ini. Tiada daya dan upaya semua ini terjadi atas kehendakmu Allah S.W.T. Tak lupa juga saya ucapkan terimakasih banyak atas do'a dan dukungan dari orang-orang tercinta, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan pada waktu yang tepat. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia aku persembahkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

Keluarga besarku,

Untuk Bapak ku Waluyo (Alm.) dan Mamah ku Nur Janah, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah, namun berkat doa yang selalu mereka berikan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Karya ini penulis persembahkan untuk Bapak (Alm.) dan Mamah sebagai wujud terimakasih atas segala pengorbanan dan jeri payah mereka.

Terima kasih untuk dosen pembimbing dan dosen-dosen Fakultas Ilmu olahraga, khususnya kepada Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku dosen pembimbing I, Bapak Mastri Juniarto, M.Pd selaku dosen pembimbing II, Bapak Dr. Iwan Setiawan M.Pd selaku dosen pembimbing akademik, dan selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, dan bapak ibu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Upaya Meningkatkan Teknik sapuan depan Pencak Silat dengan media *Resistance Band* pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 91 Jakarta.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan variasi latihan sapuan depan melalui media *Resistance Band* dapat meningkatkan sapuan depan Pencak Silat untuk siswa ekstrakurikuler SMPN 91 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan *Action Research*, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan sapuan depan pada Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah gerakan persiapan, gerakan awal, gerakan melecutkan kaki, dan gerakan akhir (menarik kembali tendangan). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 91 Jakarta sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: dengan penelitian *action research* dan menggunakan metode tahapan-tahapan dalam melatihnya, dapat meningkatkan keterampilan sapuan depan pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 91 Jakarta. Dengan satu siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat 15% keberhasilan anak pada tes awal, kemudian setelah dilatih dengan metode tahapan-tahapan pada siklus I keberhasilan anak mencapai 20 atau 100% tuntas.

Kata Kunci: sapuan depan, Pencak Silat, Media *resistance band*

*Efforts to improve the front sweep technique of Pencak Silat using
resistance band media for extracurricular students at SMPN 91
Jakarta.*

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out whether the use of variations in front sweep exercises through Resistance Band media can improve Pencak Silat front sweeps in extracurricular students at SMPN 91 Jakarta. This research uses a descriptive research method with an Action Research approach, namely by giving special treatment to students to improve the front sweep in Pencak Silat. The indicators measured in this study were preparatory movement, initial movement, kicking movement, and final movement (retracting the kick). The subjects in this research were 20 extracurricular students at SMPN 91 Jakarta. Based on the research results obtained, namely: by conducting classroom action research and using a step-by-step method in training, you can improve the front sweeping skills of Pencak Silat extracurricular students at SMPN 91 Jakarta. With one action research cycle. From the child's success rate in the initial test of 15%, then after being trained using the stage method in cycle I the child's success reached a completion level of 20 or 100%.

Keywords: *front sweep, Pencak Silat, resistance band media*


KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Upaya Meningkatkan Teknik sapuan depan Pencak Silat dengan media *Resistance Band* pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 91 Jakarta** “ ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, dan kepada Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** , selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani . Terimakasih saya ucapkan kepada, Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** dan Bapak **Mastri Juniarto, M.Pd**, selaku dosen pembimbing saya, dan Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd**, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, Terimakasih kepada **Koppensi UNJ** dan Perguruan silat Nasional **Perisai Putih** yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak Silat, Terimakasih kepada Almarhum Bapak dan Ibu serta keluarga dan kerabat saya telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada kepada staf dan karyawan FIO UNJ yang sudah membantu saya.

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.

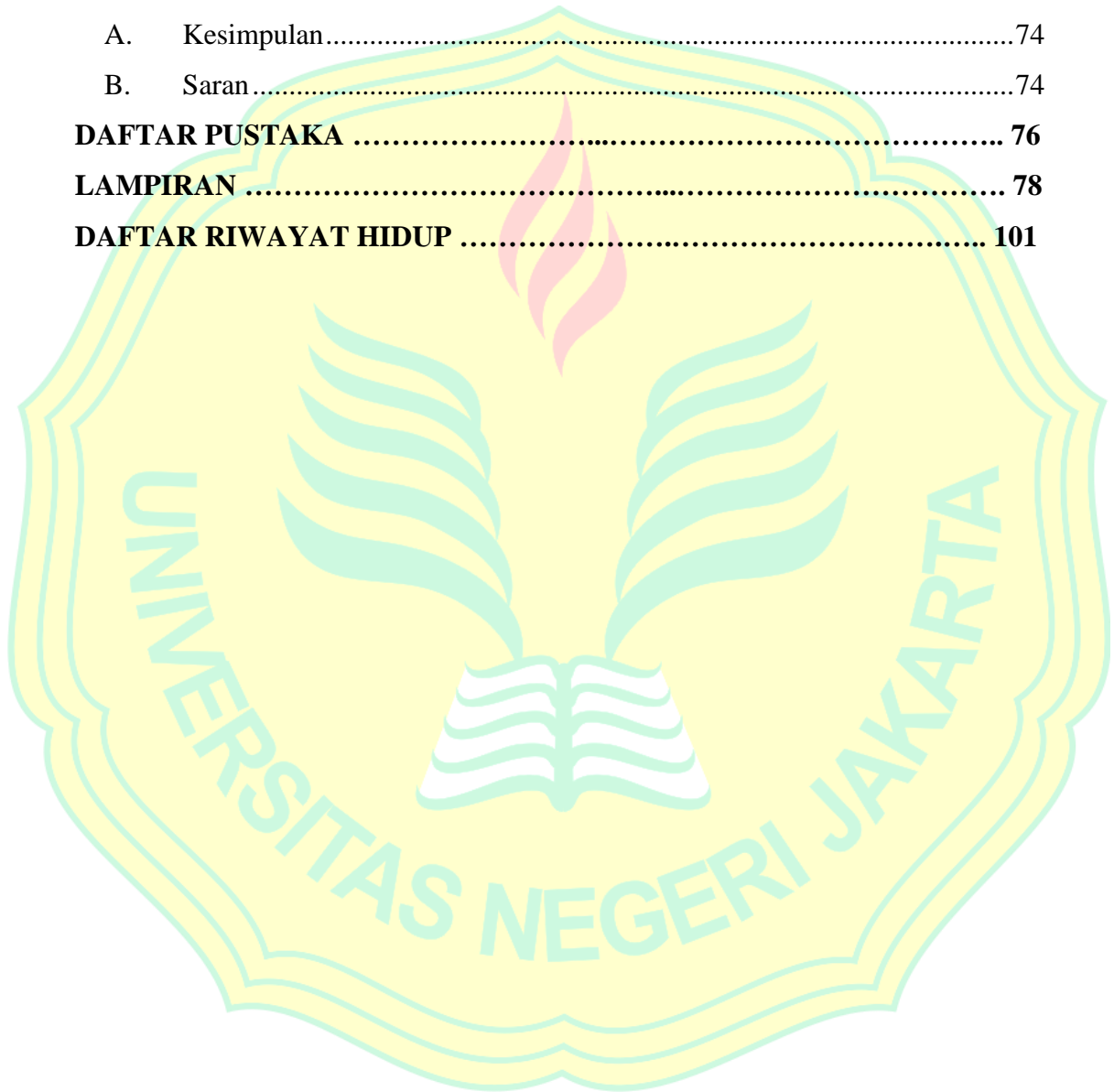
Jakarta, 29 Januari 2024
Peneliti


Wulan Handayani

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR LAMPIRAN	10
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II	7
KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan	7
B. Kerangka Teori	15
BAB III	33
METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan waktu penelitian	33
C. Metode Penelitian	33
D. Kriteria Keberhasilan Tindakan	42
E. Sumber Data	45
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Validasi Data	46
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61

A.	Uji Validitas dan Reliabilitas	61
B.	Deskripsi Data Penelitian	63
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
BAB V	74
KESIMPULAN DAN SARAN	74
A.	Kesimpulan.....	74
B.	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	101

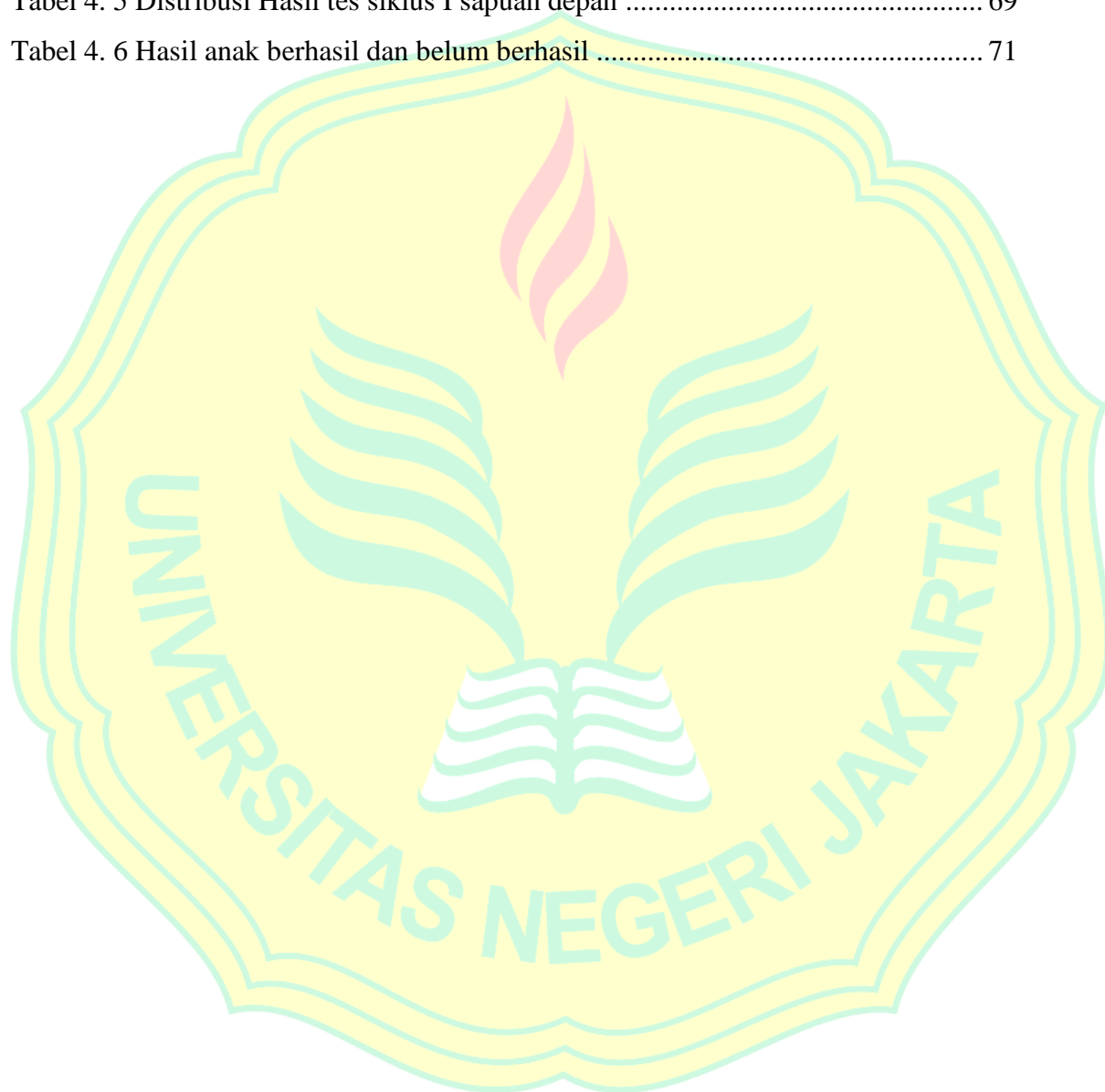


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus penelitian tindakan model Kemmis dan McTaggart	10
Gambar 2. 2 Siklus Penelitian Tindakan.....	12
Gambar 2. 3 Sikap Persiapan	20
Gambar 2. 4 gerakan melecutkan kaki.....	21
Gambar 2. 5 Gerakan akhir	22
Gambar 2. 6 Bentuk punggung kaki sapuan rebah depan.....	22
Gambar 2. 7 Resistance Band	29
Gambar 3. 1 Siklus penelitian tindakan model Jhon elliot.....	41
Gambar 3. 2 Sikap Persiapan	42
Gambar 3. 3 Sikap gerakan awal.....	43
Gambar 3. 4 Gerakan melecutkan kaki.....	43
Gambar 3. 5 Gerakan akhir	44
Gambar 4. 1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Sapuan Depan.....	64
Gambar 4. 2 Diagram Pie hasil tes siklus I teknik sapuan depan	71
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Tes Keseluruhan.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 From Instrumen Tes Sapuan Depan.....	47
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Tes Retest.....	62
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Tes Retest.....	62
Tabel 4. 4 Distribusi hasil tes awal sapuan depan	64
Tabel 4. 5 Distribusi Hasil tes siklus I sapuan depan	69
Tabel 4. 6 Hasil anak berhasil dan belum berhasil	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	78
Lampiran 2 Pengolahan Data.....	82
Lampiran 3 Dokumentasi Peneliti	91
Lampiran 4 Surat-Surat Penelitian.....	96





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 : Wulan Handayani
NIM : 1601618018
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : wulanhandyani07@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 TEKNIK SAPUAN DEPAN PENCAK SILAT DENGAN MEDIA RESISTANCE
BAND PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 91 JAKARTA"

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, 29 Januari 2024

Penulis

(Wulan Handayani)