

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN  
T MELALUI MEDIA *RESISTANCE BAND* PADA  
EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT SISWA SMPN 64  
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*


**AHMAD SETIAWAN  
1601619034**

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

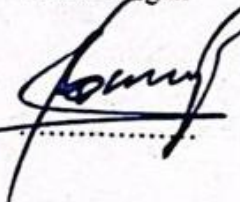
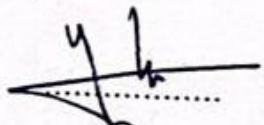
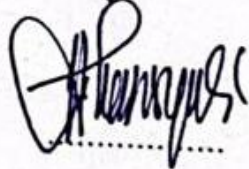

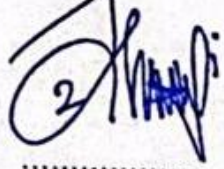
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16/01 2024
Prof. Dr. Johansyah Lubis.M.Pd NIP. 196705081993031001		

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP.196410041992031001		12/01 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr.Sukiri. M.Pd NIP. 195908161987031002	Ketua		30/01 2024
2. Dr. Iwan Setiawan. M.Pd NIP.19730818200501100	Sekretaris		16/01 2024
3. Prof. Dr Johansyah Lubis. M.Pd NIP. 197303052009121001	Anggota		16/01 2024
4. Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP.196410041992031001	Anggota		12/01 2024
5. Dr.Rizky Nurulfa.M.Pd NIP. 198808312019032000	Anggota		8/01 2024

**Tanggal Lulus :**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

engan 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, Januari 2024

Yang membuat

Pernyataan,



AHMAD SETIAWAN

No Reg.16016119034





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : AHMAD SETIAWAN  
NIM : 1601619034  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani  
Alamat email : ahmad.setiawan2802@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 keterampilan tendangan T melalui media resistance band pada ekstrakurikuler pencak silat siswa smpn 64 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

Penulis

(AHMAD SETIAWAN)  
nama dan tanda tangan

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN T  
MELALUI MEDIA *RESISTANCE BAND* PADA EKSTRAKULIKULER  
PENCAK SILAT SISWA SMPN 64 JAKARTA**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan variasi latihan tendangan T melalui media resistance band dapat meningkatkan keterampilan tendangan T Pencak Silat untuk siswa ekstrakurikuler SMPN 64 JAKARTA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan tendangan T pada Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan angkatan kaki, gerakan lanjutan (menendang), dan gerakan akhir (menarik kembali tendangan). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 64 JAKARTA sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: dengan penelitian action research dan menggunakan metode tahapan-tahapan dalam melatihnya, dapat meningkatkan keterampilan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 64 JAKARTA. Dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat keberhasilan anak pada tes awal berjumlah 4 atau 20%, kemudian setelah dilatih dengan metode tahapan-tahapan pada siklus I anak yang berhasil berjumlah 12 atau 60%, dan karena tidak mencapai target dilanjutkan sampai pada siklus II yang mana pada siklus II keberhasilan anak mencapai 20 orang atau 100% tuntas.

**Kata Kunci:** Tendangan T, Pencak Silat, melalui resistance band

***EFFORTS TO IMPROVE T KICK SKILLS THROUGH RESISTANCE BAND MEDIA IN EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT STUDENTS OF SMPN 64 JAKARTA***

***ABSTRACT***

The purpose of this study was to determine whether the use of variations of T kick training through resistance band media can improve Pencak Silat T kick skills for extracurricular students of SMPN 64 JAKARTA. This research uses descriptive research methods with Action Research, namely by giving special treatment to students to improve T kick skills in Pencak Silat. The indicators measured in this study are: preparatory movements, leg force movements, advanced movements (kicking), and final movements (pulling back the kick). The subjects in this study were 20 extracurricular students of SMPN 64 JAKARTA. Based on the results of the study, it can be obtained, namely: with action research and using the method of stages in training, it can improve the skills of T kicks in extracurricular Pencak Silat students of SMPN 64 JAKARTA. With cycles of action research. From the success rate of children in the initial test, there were 4 or 20%, then after being trained with the stages method in cycle I, the number of successful children was 12 or 60%, and because it did not reach the target, it was continued until cycle II, where in cycle II the success of children reached 20 people or 100% complete.

Keywords: T kick, Pencak Silat, through resistance band

## 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 tepat pada waktunya. 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 tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia aku persembahkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

Keluarga besarku, untuk alm. Ayahku Ujang Sugandi dan mamaku Haddijah terima kasih banyak sudah membesarkan saya, merawat saya, mendidik saya, mengarahkan hal-hal baik pada saya, menyekolahkan saya sampai sayakuliah. Alhamdulillah saya bisa menyelesaikan skripsi ini walaupun sedikit lebih 1 semester. Semua ini tak lepas dari perjuangan dan pengorbanan Ayah dan Mamah yang tidak akan bisa terbalaskan oleh apapun.

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



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN T MELALUI MEDIA RESISTANCE BAND PADA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT SISWA SMPN 64 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 Prof Dr.Johansyah lubis ,M.Pd pembimbing 1, dan kepada Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus Dosen Penasehat Akademik,saya juga terima kasih ucapkan kepada,Prof.Dr.Taufik Rihatno. selaku pembimbing 2, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya.

Terimakasih kepada Perguruan Pencak silat TAPAK SUCI yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak silat, Terimakasih kepada Bapak dan Ibu serta keluarga dan kerabat atau teman teman 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, Januari 2024

Ahmad Setiawan



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Fokus Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>C. Perumusan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>D. Kegunaan Penelitian</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>13</b>
<b>A. Konsep Penelitian Tindakan</b> .....	<b>13</b>
<b>B. Konsep Model Tindakan</b> .....	<b>17</b>
<b>C. Kerangka Teori</b> .....	<b>20</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
<b>A. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>41</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>41</b>
<b>C. Metode Penelitian</b> .....	<b>41</b>
<b>D. Prosedur Penelitian Tindakan</b> .....	<b>42</b>
<b>E. Kriteria Keberhasilan Tindakan</b> .....	<b>46</b>
<b>F. Sumber Data</b> .....	<b>49</b>
<b>G. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>50</b>

H. Validasi Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN HASIL KESELURUHAN .....</b>	<b>83</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>106</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Konsep Penelitian Tindakan .....	15
Gambar 2. 2 Siklus Penelitian Tindakan.....	17
Gambar 2. 3 : Sikap kuda-kuda .....	22
Gambar 2. 4 : Sikap pasang .....	23
Gambar 2. 5 : Sikap polah Langkah .....	23
Gambar 2. 6 : Tangkisan .....	24
Gambar 2. 7 : Sikap hindaran .....	25
Gambar 2. 8 : Sikap serangan pukulan .....	25
Gambar 2. 9 : Sikap tendangan depan .....	26
Gambar 2. 10 : Sikap tendangan samping .....	27
Gambar 2. 11 : Sikap tendangan T .....	27
Gambar 2. 12 : Bentuk Teknik Tendangan T .....	29
Gambar 2. 13 : Sikap tendangan belakang .....	30
Gambar 2. 14: Sapuan .....	30
Gambar 2. 15 : Sikap guntingan .....	31
Gambar 2. 16 : Posisi sikap kuda kuda (A), mengangkat kaki dengan perputaran pinggul dengan satu kaki tumpuan (B), posisi melepaskan tendanganT(C).....	34
Gambar 2. 17 : Sikap tendangan T .....	36
Gambar 2. 18 resistance band.....	37
Gambar 3 1 : Siklus penelitian tindakan model Jhon elliot.....	45
Gambar 3 2 : Sikap Persiapan.....	46
Gambar 3 3 : Sikap mengangkat kaki tendangan T.....	47
Gambar 3 4 : Sikap saat melepaskan tendangan T .....	48
Gambar 3 5 : Sikap Saat menarik Tendangan T .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Kisi-Kisi Instrumen Tes Tendangan T .....	51
Tabel 4 1 Data TES RETEST .....	63
Tabel 4 2 Deskripsi Data Siklus 1 .....	66
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Tes Siklus 2.....	71
Tabel 4 4 Rata-rata Tes Siklus 2.....	71
Tabel 4 5 Deskripsi Data Siklus 2.....	71
Tabel 4 6 Tabel hasil rata-rata keseluruhan .....	72
Tabel 4 7 Kesimpulan Tes awal .....	76
Tabel 4 8 Kesimpulan Tes siklus I.....	76
Tabel 4 9 Kesimpulan Tes siklus II.....	76

