

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN ANTISIPASI
JATUHAN TARIKAN MENGGUNAKAN GUNTINGAN
PADA ATLET PENCAK SILAT
(*Study Action Research* di PPLM DKI Jakarta)**



**EKO NOVIAN SAPUTRO
1606822064**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd

Tanggal: 18/7/24

Pembimbing II



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes

Tanggal: 18/7/24

Nama

Dr. Hernawan, SE, M.Pd
(Ketua)¹



.....
(tanda tangan)

19/7/24

.....
(tanggal)

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd
(Koordinator Prodi)²



.....
(tanda tangan)

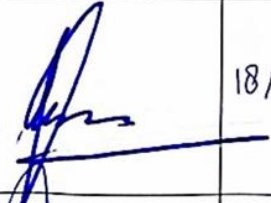


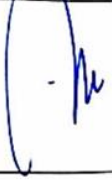

18/7/24

.....
(tanggal)

Nama : Eko Novian Saputro
No Registrasi : 1606822064
Tanggal Lulus :
Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TESIS**

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		18/7/2024
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		18/7/2024
3	Dr. Yasep Setiakamawijaya, M.Kes (Pembimbing II)		18/7/2024
4	Dr. Sri Nuraini, M.Pd (Penguji I)		17/7/2024
5	Dr. Sujarwo, M.Pd (Penguji II)		17/7/2024
<p>Judul Tesis : MENINGKATKAN KETERAMPILAN ANTISIPASI JATUHAN TARIKAN MENGGUNAKAN GUNTINGAN PADA ATLET PENCAK SILAT (<i>Study Action Research</i> di PPLM DKI Jakarta)</p>			
<p>Nama : Eko Novian Saputro No. Registrasi : 1606822064 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani</p>			

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Eko Novian Saputro
NIM : 1606822064
Tempat / Tanggal Lahir : Banyumas / 11 Oktober 1993
Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan Pada Atlet Pencak Silat (*Study Action Research* di PPLM DKI Jakarta)” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2024
Yang Menyatakan




Eko Novian Saputro, S.Pd
(1606822064)

**HALAMAN PERNYATAAN *COPYRIGHT TRANSFER*
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Novian Saputro
No. Registrasi : 1606822064
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Tesis saya yang berjudul: “Meningkatkan Keterampilan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan Pada Atlet Pencak Silat (*Study Action Research* di PPLM DKI Jakarta)” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 20 Juli 2024

Yang Menyatakan



Eko Novian Saputro, S.Pd
(1606822064)

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Novian Saputro

No. Registrasi : 1606822064

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut.

IMPROVING THE SKILL OF ANTICIPATING FALLING PULLS USING
“GUNTINGAN” ON PENCAK SILAT ATHLETES (Study Action Research at
PPLM DKI Jakarta) | Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan (unj.ac.id)

Eko Novian Saputro¹, Widiastuti², Yasep Setiakarnawijaya³, Oman Unju Subandi⁴



Jakarta, 30 Juni 2024
Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Eko Novian Saputro', written over a white rectangular background.

Eko Novian Saputro, S.Pd
(1606822064)



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 dibawah ini,
 saya:

Nama : EKO NOVIAN SAPUTRO

NIM : 1606822064

Prodi/Fakultas : Magister Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Keolahragaan

Alamat Email : vianssatria@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:

MENINGKATKAN KETERAMPILAN ANTISIPASI JATUHAN TARIKAN
 MENGGUNAKAN GUNTINGAN (*Study Action Research* di PPLM DKI 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 izin 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, 24 Juli 2024

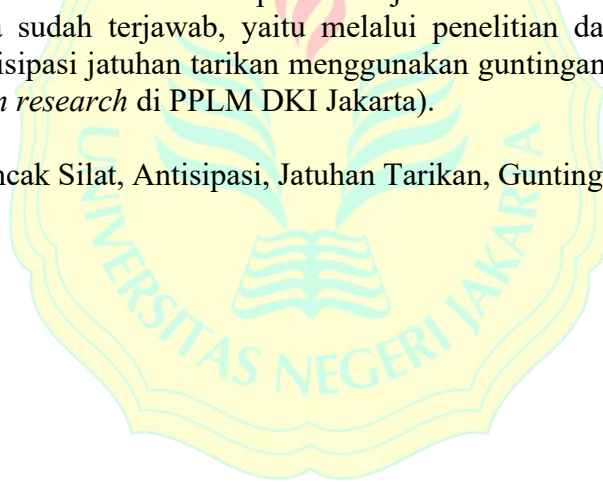
Penulis

(Eko Novian Saputro, S.Pd)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhnya tarikan menggunakan guntingan pada atlet pencak silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Mei tahun 2024 yang bertempat di GOR Universitas Negeri Jakarta. Penelitian diikuti oleh seluruh atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta kategori tanding yang berjumlah 15 atlet, yang terdiri dari 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Action Research* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Instrumen yang digunakan adalah test keterampilan antisipasi jatuhnya tarikan menggunakan guntingan yang telah divalidasi oleh ahli dan pakar pencak silat. Berdasarkan data tes awal keterampilan antisipasi jatuhnya tarikan menggunakan guntingan diperoleh hasil rata-rata kebenaran proses 88,4% dan rata-rata tingkat keberhasilan sebesar 31,3%. Kemudian setelah diberikan materi latihan dalam penelitian untuk meningkatkan kemampuan keterampilan antisipasi jatuhnya tarikan menggunakan guntingan selama 8 kali pertemuan, dilakukan tes akhir dengan hasil rata-rata kebenaran proses 96,5% dan rata-rata tingkat keberhasilan 87,3%. Terdapat peningkatan baik dari kebenaran proses maupun tingkat keberhasilan. Dengan demikian penelitian ini selesai dalam satu siklus dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya. Karena permasalahannya sudah terjawab, yaitu melalui penelitian dapat meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhnya tarikan menggunakan guntingan pada atlet pencak silat (*study action research* di PPLM DKI Jakarta).

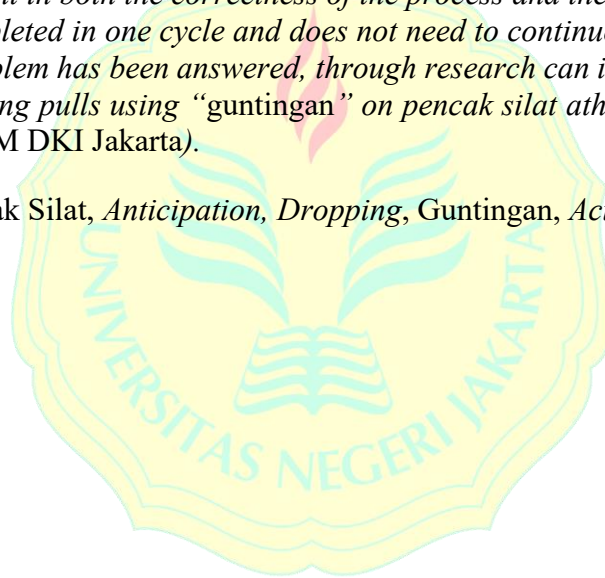
Kata Kunci: Pencak Silat, Antisipasi, Jatuhan Tarikan, Guntingan, *Action Research*



ABSTRACT

This study aims to improve the skills of anticipating falling pulls using “guntingan” on pencak silat athletes of the Jakarta Student Sports Education and Training Centre (PPLM). This research was carried out from March to May 2024 at the Gymnasium of Jakarta State University. The study was attended by all Jakarta PPLM pencak silat athletes in the competition category totalling 15 athletes, consisting of 10 male athletes and 5 female athletes. The method used in this study is Action Research with a one group pre-test post-test design. The instrument used is a test of the skill of anticipating falling pulls using “guntingan” that have been validated by experts and martial arts experts. Based on the pre-test data of the skill of anticipating falling pulls using “guntingan”, an average result of process correctness was 88.4% and an average success rate of 31.3%. Then after being given exercise material in research to improve the ability of pull fall anticipation skills using “guntingan” for 8 meetings, a post-test was carried out with an average result of 96.5% process correctness and an average success rate of 87.3%. There is an improvement in both the correctness of the process and the success rate. This research is completed in one cycle and does not need to continue to the next cycle. Because the problem has been answered, through research can improve the skill of anticipating falling pulls using “guntingan” on pencak silat athletes (study action research at PPLM DKI Jakarta).

Keywords: Pencak Silat, Anticipation, Dropping, Guntingan, Action Research



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “**Meningkatkan Keterampilan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan Pada Atlet Pencak Silat (*Study Action Research* di PPLM DKI Jakarta)**”. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan arahan kepada kami untuk menyelesaikan studi tepat waktu.
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada kami mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 untuk dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu membimbing dan mengingatkan peneliti untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Juga sebagai sosok Ibu yang selalu memberikan perhatian dan ilmu yang sangat bermanfaat untuk peneliti selama ini.
4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan arahan dan pembelajaran untuk membimbing peneliti untuk menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir perkuliahan di program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
5. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Dr. Taufik Rihatno dan Hendro Wardoyo, M.Pd selaku Dosen Ahli Pencak Silat yang ikut membimbing dan membina peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
7. Dispora Provinsi DKI Jakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di PPLM DKI Jakarta cabang olahraga pencak silat.
8. Terkhusus untuk istri tercinta Ajeng Nurul Rindah, S.Pd yang selalu setia menemani, menyemangati, dan memberikan ketenangan serta selalu meyakinkan peneliti untuk menjadi yang lebih baik. Serta keluarga tercinta mamah dan papah, bapak dan ibu, adik dan seluruh keluarga *Darmuji Family* yang selalu memberikan dukungan dan doa selama ini.
9. Tim Pencak Silat PPLM DKI Jakarta, seluruh Atlet dan *Coaching Staff*, terutama coach Achmad Zulian Purnama, S.Or & Fariz Fahrur, S.Or yang telah bersedia menjadi Kolabor dan membantu selama proses penelitian ini.
10. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan tesis ini, semoga amal kebaikan tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum bisa dikatakan sempurna, namun peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi orang lain, terutama para pelatih pencak silat, serta dapat menjadi tambahan referensi untuk penelitian lain di kemudian hari.

Jakarta, 12 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

<i>COVER</i>	
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN <i>COPYRIGHT TRANSFER</i>	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
E. <i>State Of The Art</i>	5
F. <i>Road Map</i> Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Penelitian Tindakan	9
1. Model Kemmis Mc Taggart	10
2. Model John Elliot	11
3. Model Stringer.....	12
4. Model Ebbut	13
5. Model Kurt Lewin	13
B. Konsep Model Tindakan Yang Dilakukan.....	14
C. Kerangka Teoritik	15
1. Pencak Silat	15

2.	Teknik Jatuhan Tarikan	20
3.	Antisipasi	21
4.	Antisipasi Jatuhan Tarikan	22
5.	Hakekat Keterampilan	22
6.	Komponen Kondisi Fisik dalam Teknik Jatuhan Tarikan	23
7.	Analisis Otot yang Bekerja dalam Teknik Jatuhan Tarikan	25
8.	Analisis Biomekanika Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan	30
BAB III		33
METODOLOGI PENELITIAN		33
A.	Tujuan Penelitian	33
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	33
1.	Tempat Penelitian	33
2.	Waktu Penelitian	33
C.	Prosedur Penelitian Tindakan	33
1.	Perencanaan	33
2.	Pelaksanaan	34
3.	Observasi	35
4.	Refleksi	35
D.	Prosedur Penelitian Tindakan	35
1.	Perencanaan Tindakan Siklus	35
2.	Perencanaan Materi Latihan dalam Penelitian	36
3.	Alat Bantu Latihan	49
E.	Teknik Pengumpulan Data	53
1.	Jenis Instrumen Penelitian	53
2.	Pengumpulan Data Penelitian	53
3.	Norma Tes Keterampilan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan	53
F.	Validasi Instrumen	56
BAB IV		57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		57
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	57
1.	Deskripsi Awal	57
2.	Deskripsi Siklus	60
a).	Tahap Perencanaan	60
b).	Tahap Pelaksanaan	77

c). Tahap Observasi	100
d). Tahap Refleksi.....	100
B. Temuan dan Pembahasan Hasil Penelitian.....	101
BAB V.....	105
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	105
A. Kesimpulan	105
B. Implikasi	106
C. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	111
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dari UNJ.....	111
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Dispora DKI Jakarta.....	112
Lampiran 3 Surat Validasi Ahli	114
Lampiran 4 Surat Pernyataan Kolabor.....	117
Lampiran 5 Surat Pernyataan Subjek.....	119
Lampiran 6 Instrumen Tes	134
Lampiran 7 Data Tes Awal	137
Lampiran 8 Data Tes Akhir.....	167
Lampiran 9 Perbandingan Data Tes Awal dan Tes Akhir	197
Lampiran 10 Daftar Hadir Penelitian.....	200
Lampiran 11 Riwayat Hidup.....	201

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 <i>Road Map</i> Penelitian	7
Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis Mc Taggart.....	11
Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Elliot	12
Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model Stringer	12
Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	13
Gambar 2.5 Anatomi <i>Arm Muscle</i>	26
Gambar 2.6 Anatomi <i>Palmaris Longus Muscle</i>	26
Gambar 2.7 Anatomi <i>Oblique Muscle</i>	27
Gambar 2.8 Anatomi <i>Iliopsoas Muscle</i>	27
Gambar 2.9 Anatomi <i>Quadriceps Femoris Muscle</i>	28
Gambar 2.10 Anatomi <i>Gluteus Muscle</i>	28
Gambar 2.11 Anatomi <i>Hamstrings Muscle</i>	29
Gambar 2.12 Anatomi <i>Gastrocnemius Muscle</i>	29
Gambar 3.1 Teknik Jatuhan Belakang	39
Gambar 3.2 Teknik Tangkapan.....	39
Gambar 3.3 Latihan Tarikan Menggunakan <i>Resistance Band</i> I	41
Gambar 3.4 Latihan Tarikan Menggunakan <i>Resistance Band</i> II	41
Gambar 3.5 Jatuhan Tarikan Menggunakan <i>Resistance Band</i>	41
Gambar 3.6 Teknik Jatuhan Tarikan Belakang.....	42
Gambar 3.7 Guntingan Menggunakan <i>Stick Foam</i>	43
Gambar 3.8 Teknik Guntingan Belakang.....	44
Gambar 3.9 Teknik Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan.....	45
Gambar 3.10 Matras Pencak Silat.....	50
Gambar 3.11 Matras Kategori Tanding	50
Gambar 3.12 Matras Kategori Jurus (Seni).....	50
Gambar 3.13 <i>Stick Foam</i>	51
Gambar 3.14 <i>Resistance Band</i>	52
Gambar 3.15 <i>Body Protector</i> Pencak Silat	52
Gambar 4.1 Diagram Frekuensi Keberhasilan Tes Awal.....	59
Gambar 4.2 Pembukaan Latihan	77
Gambar 4.3 Pemanasan Sebelum Tes Awal	78
Gambar 4.4 Pengisian Formulir Persetujuan Mengikuti Penelitian.....	78
Gambar 4.5 Penjelasan Tes Awal Oleh Peneliti	79

Gambar 4.6 Pelaksanaan Tes Awal.....	79
Gambar 4.7 Evaluasi Setelah Tes Awal.....	80
Gambar 4.8 <i>Cooling Down</i> Setelah Tes Awal	81
Gambar 4.9 Penutupan Latihan.....	81
Gambar 4.10 Latihan Jatuhan Belakang	82
Gambar 4.11 Latihan Jatuhan Samping	83
Gambar 4.12 Penjelasan Teknik Tangkapan.....	83
Gambar 4.13 <i>Drill</i> Teknik Tangkapan	84
Gambar 4.14 Latihan Tangkapan Menggunakan <i>Resistance Band</i>	86
Gambar 4.15 Latihan Tarikan Menggunakan <i>Resistance Band I</i>	86
Gambar 4.16 Latihan Tarikan Menggunakan <i>Resistance Band II</i>	87
Gambar 4.17 Latihan Jatuhan Tarikan Menggunakan <i>Resistance Band</i>	88
Gambar 4.18 Latihan Guntingan Menggunakan <i>Stick Foam</i>	89
Gambar 4.19 Penjelasan Teknik Guntingan.....	90
Gambar 4.20 Latihan Guntingan Berpasangan	90
Gambar 4.21 Latihan Jatuhan Tarikan	92
Gambar 4.22 Evaluasi Latihan Jatuhan Tarikan	93
Gambar 4.23 Penjelasan Teknik Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan.....	94
Gambar 4.24 Latihan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan	95
Gambar 4.25 <i>Drill</i> Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan	96
Gambar 4.26 Pelaksanaan Tes Akhir	98
Gambar 4.27 Evaluasi Hasil Tes Akhir	99
Gambar 4.28 Foto Bersama Setelah Selesai Penelitian	99
Gambar 4.29 Diagram Frekuensi Keberhasilan Tes Akhir.....	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Penelusuran Studi Literatur.....	5
Tabel 2.1 Kategori Kelas Tanding Dewasa.....	16
Tabel 3.1 Materi Latihan Dalam Penelitian	37
Tabel 3.2 Instrumen Tes Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan..	54
Tabel 3.3 Validasi Instrumen Penelitian	56
Tabel 4.1 Tes Awal Keterampilan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan	57
Tabel 4.2 Frekuensi Keberhasilan Tes Awal	58
Tabel 4.3 Rencana Materi Latihan Pertemuan 1	61
Tabel 4.4 Rencana Materi Latihan Pertemuan 2	63
Tabel 4.5 Rencana Materi Latihan Pertemuan 3	65
Tabel 4.6 Rencana Materi Latihan Pertemuan 4	67
Tabel 4.7 Rencana Materi Latihan Pertemuan 5	69
Tabel 4.8 Rencana Materi Latihan Pertemuan 6	71
Tabel 4.9 Rencana Materi Latihan Pertemuan 7	73
Tabel 4.10 Rencana Materi Latihan Pertemuan 8	75
Tabel 4.11 Tes Akhir Keterampilan Antisipasi Jatuhan Tarikan Menggunakan Guntingan	103
Tabel 4.12 Frekuensi Keberhasilan Tes Akhir.....	103