

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS GOLOK
DENGAN MENGANTISIPASI CEDERA PADA ATLET
KOPPENSII UNJ (STUDI ACTION RESEARCH PADA JURUS
TUNGGAL)**



**Skripsi ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS GOLOK DENGAN
MENGANTISIPASI CEDERA PADA ATLET KOPPENSII UNJ (STUDI
ACTION RESEARCH PADA JURUS TUNGGAL)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan dan memfokuskan pada upaya mengantisipasi cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus golok pada jurus tunggal pencak silat atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta dan untuk mengetahui efektifitas alat bantu latihan dan alat pengganti golok dalam mencegah cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus golok pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode *action research* pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 7 orang atlet putri dan 3 orang atlet putra. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes rangkaian gerak jurus kedua jurus golok yang berjumlah 45 poin aspek penilaian yang sudah divalidasi oleh 3 orang dosen ahli dalam bidang pencak silat dan angket sebagai *feedback* dari atlet kepada peneliti untuk melakukan analisis. Penelitian ini menggunakan 1 siklus penelitian tindakan, yang terdiri dari 5 pertemuan, yaitu pertemuan pertama adalah tes awal, tiga pertemuan memfokuskan kepada *treatment* dalam pencegahan cedera dan memperbaiki gerakan rangkaian gerak jurus kedua jurus golok, dan pertemuan kelima adalah tes akhir. Pertemuan pertama dilakukan tes awal pada 10 orang atlet dengan nilai rata – rata 28,9 poin. Adanya peningkatan para atlet dalam keterampilan rangkaian jurus golok pada observasi siklus 1 selama 5 kali pertemuan, peningkatan tersebut terlihat *progresif* pada siklus 1 setelah dilakukannya tes akhir pada atlet seni koppensi UNJ mendapatkan nilai rata – rata 38,7 poin. Selain untuk meningkatkan kemampuan keterampilan rangkaian gerak jurus kedua jurus golok, alat bantu latihan dan alat pengganti golok dapat mencegah cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus golok dengan evaluasi observasi dan catatan harian yang dilakukan selama penelitian, atlet tidak menunjukkan gejala cedera, dan hasil angket yang diterima oleh peneliti bahwa atlet menyatakan program penelitian aman untuk dilaksanakan.

Kata Kunci: *Pencak Silat, Jurus Golok, Jurus Tunggal, Antisipasi Cedera.*



**EFFORTS TO IMPROVE MACHETE SKILLS BY MINIMIZING
INJURIES IN UNJ COMPETITION ATHLETES (ACTION RESEARCH
STUDY ON SINGLE MOVES)**


ABSTRACT

This study aims and focuses on efforts to minimize injuries in improving the skills of the machete series in the single pencak silat of athletes of the pencak silat achievement sports club of the State University of Jakarta and to determine the effectiveness of training aids and machete replacement tools in preventing injuries in improving the skills of the pencak silat machete series. This study uses the action research method on athletes of the pencak silat sports club of the State University of Jakarta which totals 10 people, consisting of 7 female athletes and 3 male athletes. In this study, the researcher used a test instrument for a series of movements of the two machete moves totaling 45 points of assessment aspects that have been validated by 3 expert lecturers in the field of pencak silat and questionnaire as feedback from athletes to researchers to conduct analysis. This study uses 1 cycle of action research, which consists of 5 meetings, namely the first meeting is the initial test, three meetings focus on treatment in preventing injuries and improving the movement of the second machete move, and the fifth meeting is the final test. The first meeting was conducted on 10 athletes with an average score of 28.9 points. There was an increase in the athletes' skills in the series of machete moves in cycle 1 observation for 5 meetings, the improvement was seen progressively in cycle 1 after the final test was carried out on UNJ competition art athletes got an average score of 38.7 points. In addition to improving the ability of the second set of machete movement skills, exercise aids and machete replacement tools can prevent injuries in improving the skill of the machete set of moves with the evaluation of observations and diaries carried out during the study, the athletes did not show symptoms of injury, and the results of the questionnaire received by the researcher that the athlete stated that the research program was safe to be carried out.

Keyword: *Pencak Silat, Machete Moves, Single Moves, Injury Anticipation.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<p>Pembimbing I</p> <p>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. NIP. 195912011986102001</p>		24-01-2025
<p>Pembimbing II</p> <p>Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005</p>		3-02-2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<p>1. Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E NIP. 197201221999032001</p>	Ketua		30-01-2025
<p>2. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014</p>	Sekretaris		3-02-2025
<p>3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. NIP. 195912011986102001</p>	Anggota		24-01-2025
<p>4. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005</p>	Anggota		3-02-2025
<p>5. Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd NIP. 199005172022031004</p>	Anggota		30-01-2025

Tanggal Lulus : 14 Januari 2025

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

Jakarta, 1 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Nabil Haidar
No. Reg 1603620040



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Nabil Haidar
NIM : 1603620040
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : nabilhaidar48@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 Peningkatan Keterampilan Jurus Golok Dengan Mengantisipasi Cedera Pada Atlet KOPPENSI UNJ (Studi Action Research Pada Jurus Tunggal).

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 5 Februari 2025

Penulis

(Nabil Haidar)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "Upaya Peningkatan Keterampilan Jurus Golok Dengan Mengantisipasi Cedera Pada Atlet KOPPENSI UNJ (*Study Action Research* Pada Jurus Tunggal)". Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan bagi umat manusia. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. **Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing I dan **Ibu Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. **Bapak Yayan** dan **Ibu Maryati** selaku orang tua penulis dan **Radwa Dzahabiyah** selaku adik penulis yang senantiasa memberikan dukungan selama penulis menempuh perjalanan menulis tugas akhir ini. **Hanum Parinduri Nugroho** yang selalu menemani dan selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir, terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan hingga penyusunan penulisan ini selesai.

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, 1 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Konsep Penelitian Tindakan	5
B. Konsep Model Tindakan	6
1. Perencanaan (<i>planning</i>)	6
2. Tindakan (<i>acting</i>)	7
3. Pengamatan (<i>observing</i>).....	7
4. Refleksi (<i>reflecting</i>).....	7
C. Kerangka Teoretis.....	7
1. Pencak Silat.....	7
2. Jurus Tunggal Pencak Silat	10
3. Teknik Rangkaian Jurus Golok	11
4. Cedera Olahraga.....	13
5. Alat Bantu Latihan	22
D. Kerangka Berpikir.....	25
E. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Prosedur Penelitian Tindakan	27
1. Perencanaan Awal	28
2. Pelaksanaan atau Tindakan	29
3. Observasi	29
4. Refleksi.....	30
5. Perencanaan Program Penelitian	31
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Validasi Instrumen	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
Deskripsi Hasil Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	98

