

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN
KUDA KATEGORI SENI TUNGGAL MENGGUNAKAN
MEDIA *SWISSBALL* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMPN 251 JAKARTA**





Intelligentia - Dignitas

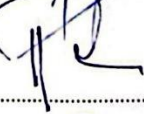

**CHIKA CINTYA MARIANA
1601619021**

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		30/01/2025
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		
Pembimbing II		31/01/2025
<u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP. 199006202024211001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Ketua		30/01/2025
2. <u>Khaeroni, M.Pd</u> NIP. 197308182002121001	Sekretaris		23/01/2025
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		30/01/2025
4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP. 199006202024211001	Anggota		31/01/2025
5. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		23/01/2025

Tanggal Lulus : Selasa, 21 Januari 2025



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 : CHIKA CINTYA MARIANA
NIM : 1601619021
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : chikacm02@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 KUDA KATEGORI SENI TUNGGAL MENGGUNAKAN MEDIA *SWISSBALL* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 251 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, 12 Februari 2025

Penulis

(Chika Cintya Mariana)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Segala puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan nikmat, rahmat, hidayah serta kasih sayang-Nya, yang telah memungkinkan penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar hingga selesai. Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Orangtua ku tersayang Bapak **Wardoyo**, Ibu **Suranti** dan **Mama Duwi Lestari**. Serta **keluarga besar mbah Atmo Pawiro**, **keluarga besar mbah Kasidin**, dan **keluarga besar mbah Rukimin** atas doa yang selalu menyertai serta dukungannya baik berupa moril maupun materil.
2. Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** dan **Bapak Mastri Juniarto, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing dan **Bapak Khaeroni, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih atas bimbingan dan arahnya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Keluarga besar **Tapak Suci Padepokan TMII** yang telah membimbing dan membesarkan saya di dunia pencak silat serta para pelatih hebat sekaligus kakak terbaik bagi saya yaitu **Alm. Abang Suryo Wirawan**, **Kak Rahmat Santoso, S.Pd**, **Kak Andrew Singgih Suharso, S.Pd**.
4. Teman-teman seperjuangan **Bright Star 2019**. Terimakasih atas kenangan manisnya angkatan bintang. Semoga kalian terus bersinar seperti bintang!
5. Teman-teman **PENJAS C**. Terimakasih karena sudah menjadi teman kelas yang sangat baik, banyak membantu saat perkuliahan di kelas dan kebersamaannya. See u on top gais!
6. Para pelatih, senior, dan rekan-rekan seperjuangan **KOPPENSI UNJ** yang sudah menerima saya menjadi bagian keluarga besar ini. Terimakasih banyak karena dari KOP ini saya banyak mendapatkan ilmu dan pengalaman terbaik selama di bangku perkuliahan.
7. Keluarga besar **PPLM Pencak Silat DKI** yang telah mendukung prestasi dan pendidikan saya serta kebersamaian selama 2,5 tahun selama saya duduk di bangku perkuliahan.

8. Sahabat kecil yang selalu kebersamai hingga saat ini sekaligus partner berjuang terbaik saya, yaitu **Aranti Nurlita**
9. Sahabat kecil yang selalu mendukung dan kebersamai hingga saat ini: **Dwi Jayanti, Carolline, Gema Nur Arifin, Gadis Tabina, Arvina Rizzanti, Hauratunnasywa**
10. Teman-teman lawak saya para penghuni “Grub Bintang”; **Ranti Santikka, Fuadah Hafizhah, Faiz AlFalah, Ahmad Setiawan, William Saputra, Aji Saputra, Hibatul Ramdhani, Tony Adams, Bagas Wicaksono** yang telah mewarnai hari-hari saya selama di bangku perkuliahan dengan candaannya yang ada aja idenya.
11. Teman-teman terdekat saya yang telah menemani dan membantu selama di bangku perkuliahan serta mendukung penuh proses pengerjaan skripsi ini; **Meliani, Rani, Itus, Annisa Tri, Isti, Tata Titi, Clara, Gita, Ara, Sina**
12. Teman-teman hebat saya para penghuni grub “**19 powerful**” yaitu teman-teman Penggerak Olahraga angkatan 2019. Terimakasih sudah banyak mengajarkan dan memberikan pengalaman keren.
13. Terakhir, untuk **CHIKA CINTYA MARIANA**, diri saya sendiri yang sudah kuat hingga saat ini, yang mampu tumbuh kembali ketika ada hal-hal yang mematahkan, yang tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini meskipun terasa sulit atau lambat dan telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dengan sebaik dan semaksimal mungkin. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang sejauh ini dan tetap memilih berusaha sampai detik ini. Terlepas dari segala kekurangan dan kelebihan, mari terus berjuang untuk masa depan!

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN KUDA
KATEGORI SENI TUNGGAL MENGGUNAKAN MEDIA *SWISSBALL*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMPN 251 JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini memfokuskan pada tendangan kuda pencak silat yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tendangan kuda pada kategori seni tunggal berupa *swissball*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta yang berjumlah 20 siswa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes tendangan kuda yang berjumlah 20 aspek penilaian yang sudah divalidasi oleh 3 orang ahli dalam bidang pencak silat. Penelitian ini menggunakan 1 siklus yang terdiri dari 8 kali pertemuan. Hasil pada tes awal teknik tendangan kuda yang diperoleh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta memiliki nilai rata-rata pada 87,55. Siswa yang masuk kategori berhasil pada saat tes awal yaitu, 4 orang siswa atau 20% dari 20 orang siswa. Kemudian keberhasilan siswa pada tes akhir siklus I adalah 20 orang siswa atau sebesar 100%. Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan tendangan kuda melalui penggunaan media *swissball* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta.

Kata Kunci : Tendangan Kuda, *Swissball*, Pencak Silat.

***EFFORTS TO IMPROVE HORSE KICKING SKILLS IN THE SINGLE ART
CATEGORY USING SWISSBALL MEDIA FOR PENCAK SILAT
EXTRACURRICULAR STUDENTS
SMPN 251 JAKARTA***

ABSTRACT

This study focuses on pencak silat horse kicks, with the objective of determining the enhancement of horse kicking skills in the single art category in the form of swissball. An action research method was employed in this study, which was conducted on extracurricular students of SMPN 251 Jakarta, with a total of 20 students. In this study, researchers utilized a horse kick test instrument, which encompassed 20 aspects of assessment that had been validated by three experts in the field of pencak silat. The study spanned one cycle, comprising eight meetings. The initial test of the horse kick technique yielded an average score of 87.55 for the extracurricular students of SMPN 251 Jakarta. Among these students, four (20%) were categorized as successful based on the initial test results. In the final test of cycle I, the success rate among the students increased to 100%, indicating that all 20 students demonstrated proficiency in the horse kick technique. The findings of this study demonstrate a clear enhancement in the proficiency of horse kicking skills among the students of SMPN 251 Jakarta through the implementation of swissball media.

Keywords : Horse Kick, Swissball, Pencak Silat

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

Jakarta, 8 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Chika Cintya Mariana

NIM 1601619021

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat hidayah dan kasih sayang-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tiada kata yang mampu peneliti ucapkan selain rasa syukur atas segala ilmu yang telah diberikan oleh Allah SWT berupa ilmu, rahmat dan ridho-Nya. Skripsi ini diajukan dengan judul “**Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Kuda Kategori Seni Tunggal Menggunakan Media *Swissball* Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 251 Jakarta**”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.** Dosen Pembimbing I Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** Dosen Pembimbing II Bapak **Mastri Juniarto, M.Pd.** dan Dosen Pembimbing Akademik Bapak **Khaeroni, M.Pd** yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada orangtua serta keluarga, seluruh Dosen beserta Staff Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dan kebersamai dalam penulisan skripsi ini. Penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti mengharapkan masukan yang sifatnya membimbing dari semua pihak. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi para pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 8 Januari 2025

Chika Cintya Mariana

1601619021

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	8
1. Model Kurt Lewin.....	9
2. Model John Elliot.....	10
3. Model Kemmis & McTaggart.....	11
B. Konsep Model Tindakan.....	12
1. Tahap Perencanaan Tindakan (<i>Planning</i>).....	13
2. Pelaksanaan Tindakan (<i>Acting</i>).....	13
3. Pengamatan Terhadap Tindakan (<i>Observing</i>).....	14
4. Refleksi Terhadap Tindakan (<i>Reflecting</i>).....	14
C. Kerangka Teoretik.....	15
1. Keterampilan.....	15
2. Pencak Silat.....	17
3. Tendangan Kuda Pencak Silat.....	19
4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	23
5. Media <i>Swissball</i>	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28

D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	29
1. Siklus Penelitian Tindakan.....	31
2. Kriteria Keberhasilan Penelitian Tindakan	39
E. Teknik Pengumpulan Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
1. Deskripsi Awal.....	54
2. Pelaksanaan Siklus I.....	57
B. Pembahasan.....	68
1. Data Awal.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Model Kurt Lewin.....	10
Gambar 2. 2 Model John Elliot.....	11
Gambar 2. 3 Model Kemmis dan Mc Taggart	12
Gambar 2. 4 Sikap Awalan Tendangan Kuda.....	20
Gambar 2. 5 Sikap Balik Badan Tendangan Kuda.....	21
Gambar 2. 6 Sikap Persiapan Melontarkan Kaki Tendangan Kuda.....	21
Gambar 2. 7 Sikap Melepas Tendangan Kuda.....	22
Gambar 2. 8 Sikap Akhir Tendangan Kuda.....	23
Gambar 3. 1 Gerakan Plank Menggunakan <i>Swissball</i>	32
Gambar 3. 2 Gerakan Menarik <i>Swissball</i> Kaki Lurus.....	33
Gambar 3. 3 Gerakan Menarik <i>Swissball</i> Pinggul Diangkat	33
Gambar 3. 4 Gerakan Melatih Bentuk Tendangan Kuda	34
Menggunakan <i>Swissball</i>	34
Gambar 3. 5 Gerakan Melontarkan Kaki Lurus ke <i>Swissball</i>	35
Gambar 3. 6 Gerakan Melontarkan Kaki ke <i>Swissball</i> Pinggul di Angkat... 36	36
Gambar 3. 7 Gerakan Tendangan Kuda Menggunakan <i>Swissball</i>	37
Gambar 3. 8 Sikap Awalan Tendangan Kuda.....	39
Gambar 3. 9 Sikap Balik Badan Tendangan Kuda.....	39
Gambar 3. 10 Sikap Persiapan Melontarkan Kaki Tendangan Kuda	40
Gambar 3. 11 Sikap Melepas Tendangan Kuda	41
Gambar 3. 12 Sikap Akhir Tendangan Kuda	41
Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Kuda.....	55
Gambar 4.2 Diagram Batang Pie Hasil Tes Awal Tendangan Kuda	56
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Tes Siklus I Keterampilan Tendangan Kuda.....	66
Gambar 4.4 Diagram Perbandingan Hasil Tes Awal Dengan Hasil Tes Siklus I Tendangan Kuda	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Nama Kolaborator.....	30
Tabel 3. 1 Nama Kolaborator.....	30
Tabel 3. 2 Instrumen Tendangan Kuda	43
Tabel 3. 3 Daftar Pakar Yang Memvalidasi Instrument Penelitian.....	46
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Tes Tendangan Kuda Tahap Awal.....	47
Tabel 3. 5 Norma Penilaian Tes Tendangan Kuda Tahap Berbalik Arah	49
Tabel 3. 6 Norma Penilaian Tes Tendangan Kuda Tahap Posisi Bersiap	50
Tabel 3. 7 Norma Penilaian Tes Tendangan Kuda Tahap Melepas Tendangan	51
Tabel 3. 8 Norma Penilaian Tes Tendangan Kuda Tahap Akhir	52
Tabel 4. 1 Penilaian.....	54
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Awal Tendangan Kuda Menggunakan Media <i>Swissball</i>	55
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan Kuda	65
Tabel 4.4 Uji T Berhubungan antara Tes Awal dan Tes Akhir Siklus I.....	66
Tabel 4.5 Hasil Tes Siswa Berhasil dan Belum Berhasil	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Model Tindakan	75
Lampiran 2 . Data Tes Awal.....	77
Lampiran 3. Data Tes Akhir	82
Lampiran 4. Hasil Uji T Berhubungan.....	85
Lampiran 5. Catatan Kolabor	86
Lampiran 6. Validasi Data dan Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	94

