

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SAPUAN BAWAH
MENGUNAKAN MEDIA BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 114 JAKARTA**



PRADIVA ANATASYA

1601620006

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh**

Gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga


PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JANUARI, 2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		24/01/2025

Pembimbing II		
<u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003		23/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Ketua		24/01/2025
2. <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi M.Pd</u> NIP. 196212101990031007	Sekretaris		24/01/2025
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		23/01/2025
4. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003	Anggota		23/01/2025
5. <u>Ayu Purnama Wenly, M.Pd</u> NIP. 199603262024062002	Anggota		23/01/2025

Tanggal Lulus : Senin, Januari 2025

PERYATAAN ORISINILITAS

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 diperguruan 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 2025

Yang membuat pernyataan,



Pradiva Anatasya

No. Reg 1601620006



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 : Pradiva Anatasya
NIM : 1601620006
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : prdvantsyaa@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 SAPUAN BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 114 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, 13 Februari 2025

Penulis

(PRADIVA ANATASYA)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillahirobbilalamin..... Ya Allah terima kasih banyak atas segalanikmat 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,

1. Terima kasih kepada ayah dan bunda yang telah banyak memberikan saya dukungan yang luar biasa
2. saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof.Dr. Johansyah Lubis ,M.Pd.** dan **Dr. Andi Hasriadi Hasyim M.Pd.** selaku Dosen pembimbing dan juga kepada bapak **Prof. Dr. Moch. Asmawi M.Pd** selaku Pembimbing Akademik saya
3. terima kasih kepada sahabat dan kerabat saya yang sudah banyak membantu saya dan juga support saya.
4. Terimakasih kepada para siswa SMPN 114 karena telah membantu saya dalam penelitian skripsi saya,

Upaya meningkatkan keterampilan sapuan bawah menggunakan media bola pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 114 Jakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan variasi latihan sapuan depan melalui media latihan *Resistance Band* dapat meningkatkan keterampilan sapuan depan pencak silat untuk siswa ekstrakurikuler SMPN 114 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan 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 114 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 114 Jakarta. Dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat belum ada keberhasilan anak pada tes awal, kemudian setelah dilatih dengan metode tahapan- tahapan pada siklus I keberhasilan anak mencapai 20 siswa atau 100% tuntas.

Kata Kunci: sapuan depan, Pencak Silat, Media latihan *bola*

Efforts to improve bottom sweeping skills using ball media for pencak silat extracurricular students SMP Negeri 114 Jakarta

ABSTRACT

Efforts to improve the front sweep technique of pencak silat using ball learning media for extracurricular students at SMPN 114 Jakarta.

The aim of this research is to find out whether the use of variations in front sweep exercises through Resistance Band learning media can improve pencak silat front sweep skills for extracurricular students at SMPN 114 Jakarta. This research uses a descriptive research method with Action Research, namely by giving special treatment to students to improve their front sweep skills 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 114 Jakarta. Based on the research results, it can be obtained, namely: by doing action research and using the stage-by-step method in training, it can improve the front sweep skills of pencak silat extracurricular students at SMPN 114 Jakarta. With two action research cycles. From the level there was no success for the children in the initial test, then after being trained using the stage method in cycle I success of the children reached 20 students or 100% complete.

Keywords: front sweep, Pencak Silat, ball learning media

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Prof.Dr. Johansyah Lubis ,M.Pd.** dan **Dr. Andi Hasriadi Hasyim M.Pd.** Selaku Dosen pembimbing dan juga kepada bapak **Prof. Dr. Moch. Asmawi M.Pd** selaku Pembimbing Akademik saya, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, kepada Pihak siswa ekstrakurikuler SMPN 114 dan juga perguruan PSN Perisai Putih yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dan juga banyak memberi saya Ilmu tentang pencak silat. Terima Kasih kepada Ayah,bunda dan kerabat saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Kemudian Kepada sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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, 13 Januari 2025

Pradiva Anatasya

DAFTAR ISI

PERYATAAN ORISINILITAS	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	12
PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang Masalah	12
B. Fokus Penelitian	14
C. Perumusan masalah	15
D. Kegunaan Hasil Penelitian	15
BAB II	16
KAJIAN TEORITIK	16
A. Konsep Penelitian Tindakan	16
B. Konsep Model Tindakan	18
C. Kerangka Teoritik	20
BAB III	41
METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Prosedur Penelitian Tindakan	41
D. Teknik Pengumpulan Data	52
E. Validasi Data	65
BAB IV	66
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Deskripsi Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan Hasil Penelitian	76

BAB V..... Error! Bookmark not defined.

KESIMPULAN DAN SARAN Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan**Error!**
Bookmark not defined.

B. Saran.....
Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Kolabor	43
Tabel 3.2 Form Instrument Penilaian Sapuan Bawah	53
Tabel 3.3 Skor Sikap Persiapan	55
Tabel 3.4 Sikap Jatuhan	57
Tabel 3.5 Skor Gerakan Awal.....	59
Tabel 3.6 Skor Sapuan Kaki.....	61
Tabel 3.7 Skor Gerakan Akhir	63
Tabel 3.8 Nama Validasi	65
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Awal Sapuan Bawah	67
Tabel 4.2 Hasil Tes Awal.....	68
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Siklus 1	74
Tabel 4.4 Hasil Uji T Hasil Tes awal dan Siklus 1.....	75
Tabel 4.5 Grafik Hasil Keseluruhan Tes	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 .1 Sikap Persiapan	32
Gambar 2 .2 Gerakan Jatuhan sapuan bawah	32
Gambar 2 .3 Sikap Gerakan Awal	32
Gambar 2 .4 Gerakan Sapuan Kaki.....	32
Gambar 2 .5 Sikap Gerakan Akhir.....	32
Gambar 2 . 6 Media Bola.....	48
Gambar 3. 1 Sikap Persiapan	48
Gambar 3. 2 Gerakan Jatuhan	49
Gambar 3. 3 Gerakan awal.....	50
Gambar 3. 4 Gerakan Sapuan Kaki.....	51
Gambar 3. 5 Gerakan Akhir	52
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Awal.....	70
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Siklus 1	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	82
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal	84
Lampiran 3. Data Hasil Siklus 1	88
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 5. Surat Balasan Sekolah	94
Lampiran 6. Surat Validasi Ahli	95
Lampiran 7. Dokumentasi Peneliti	98

