

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN DEPAN  
MENGUNAKAN RESISTANCE BAND DI EKSTRAKULIKULER  
PENCAK SILAT SMPN 151 JAKARTA**



**WIDYA FARANISA**

**1601620011**

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

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

**2025**

## ABSTRAK

### WIDYA. “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN DEPAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND DI EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT SMPN 151 JAKARTA”

Pencak Silat dikenal sebagai warisan budaya pencak silat Indonesia yang mencakup nilai seni, pengetahuan, dan pembelajaran.. Selain itu, didalamnya terdapat nilai-nilai yang dihitung berdasarkan Teknik yang digunakan, seperti Teknik pukulan, tendangan, permainan bawah, serta Teknik jatuhan. Namun sebagian besar atlet yang menggunakan Teknik ini kurang efektif dan kurang tepat pada sasaran karna pesilat mengenai serangan pada area terlarang seperti kepala dan mendapatkan teguran pengurangan nilai -1 dari wasit. Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah penggunaan media belajar Resistance Band dapat meningkatkan teknik pukulan depan pencak silat. Penelitian ini akan direncanakan dalam 1 siklus 4 pertemuan, dengan prosedur pelaksanaannya adalah perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Kesimpulan dari penelitian ini media *Resistance Band* yang digunakan dapat meningkatkan keterampilan pukulan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler SMPN 151 Jakarta

**Kata kunci:** Pukulan depan, Pencak Silat, *Resistance Band*



## **ABSTRACT**

### **WIDYA. “EFFORTS TO IMPROVE FRONT PUNCHING ABILITY USING RESISTANCE BANDS IN THE PENCAK SILAT EXTRACULICULAR SMPN 151 JAKARTA”**

*Pencak Silat is known as the cultural heritage of Indonesian pencak silat which includes artistic, knowledge and learning values. Apart from that, there are values calculated based on the techniques used, such as punching, kicking, underplay and falling techniques. However, most athletes who use this technique are less effective and less precise on target because the fighter hits a prohibited area such as the head and gets a -1 point deduction from the referee. The aim of this research is to find out whether the use of Resistance Band learning media can improve pencak silat front punch techniques. This research will be planned in 1 cycle of 4 meetings, with the implementation procedures being planning, implementing actions, observing and reflecting. The conclusion of this research is that the Resistance Band media used can improve pencak silat front punch skills in extracurricular students at SMPN 151 Jakarta.*

**Keywords:** *Front punch, Pencak Silat, Resistance Ban*

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	.....	23/01/2025
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003	.....	23/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd</u> NIP. 197909252005012002	Ketua		24/01/2025
2. <u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u> NIP. 196610111992031004	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>Dr. Shella Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003	Anggota		23/01/2025

Tanggal Lulus : Senin, 20 Januari 2025

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari orang lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam permintaan 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, Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Widya Faranisa

No.Reg 1601620011



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](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

: Widya Faranisa  
NIM : 1601620011  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : wfaranisa@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 KEMAMPUAN PUKULAN DEPAN MENGGUNAKAN  
RESISTANCE BAND DI EKSTRAKULIKULER SMPN 151 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

( WIDYA FARANISA )

## LEMBAR PERSEBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil‘alamin puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Karya ini dipersembahkan kepada :

1. Diri sendiri yang sudah berjuang hingga sejauh ini, dan akan selalu berjuang.
2. Bapak Zultomi (Alm) yang menitipkan pesan semasa hidupnya untuk saya yang harus menyelesaikan perkuliahan hingga Sarjana.
3. Ibu Ismaniar yang selalu memberikan kasih sayang yang lebih, memberi semangat, motivasi dan doa yang tiada henti, serta support yang luar biasa.
4. Kedua Abang saya Ka Candra yang membantu membiayai perkuliahan ini hingga akhir, dan Uda Efri yang memberikan motivasi dan semangat yang tiada henti, dan Adik saya Ade cahya yang selalu menaikkan mood Ketika Lelah.
5. Untuk Pradiva, sahabat sekaligus teman skripsian yang sama sama berjuang untuk menuntaskan perkuliahan.
6. Dan untuk teman teman kosan Caesar yang selalu membantu saya saat susah

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Upaya Meningkatkan Kemampuan Pukulan Depan Menggunakan *Resistance Band* di SMPN 151 Jakarta**”, penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof.Dr.Nofi Marlina Siregar,M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis,M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Andi Hasriadi Hasym,M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Prof. Dr. Samsudin,M.Pd** selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih kepada perguruan Trisulo Lintang yang memberikan izin dan bersedia menjadi objek untuk saya melakukan penelitian.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, peneliti berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan.

Jakarta,13 Januari 2025

Widya Faranisa



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>BAB I</b> .....	10
<b>PENDAHULUAN</b> .....	10
A. Latar Belakang Masalah .....	10
B. Fokus Penelitian.....	14
C. Perumusan Masalah .....	14
D. Kegunaan Penelitian .....	15
<b>BAB II</b> .....	16
<b>KAJIAN TEORETIK</b> .....	16
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	16
B. Konsep Model Tindakan .....	17
C. Kerangka Teoretik.....	22
<b>BAB III</b> .....	38
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	38
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan waktu penelitian .....	38
C. Prosedur Penelitian Tindakan .....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Validasi Data .....	59
<b>BAB IV</b> .....	61
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	61
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	61
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	70
<b>BAB V</b> .....	73
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	73
A. Kesimpulan .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nama Kolabor.....	39
Tabel 3. 2 Form Instrumen Tes Pukulan Depan .....	51
Tabel 3. 3 Nama Validasi .....	60
Tabel 4. 1 Distribusi Hasil Tes Awal Pukulan Depan.....	63
Tabel 4. 2 Hasil Tes Awal .....	64
Tabel 4. 3 Distribusi Hasil tes Siklus I Pukulan Depan .....	69
Tabel 4. 4 Uji T Berhubungan antara Tes Awal Tes Akhir Siklus I.....	71
Tabel 4. 5 Hasil Atlet Berhasil dan Belum Berhasil.....	71



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sikap Kuda Kuda Tengah.....	26
Gambar 2. 2 Sikap Kuda Kuda Samping .....	27
Gambar 2. 3 Sikap Kuda Kuda Depan .....	27
Gambar 2. 4 Sikap Kuda Kuda Belakang .....	28
Gambar 2. 5 Sikap Pasang .....	29
Gambar 2. 6 Sikap Pola Langkah .....	29
Gambar 2. 7 Tangkisan.....	30
Gambar 2. 8 Sikap Hindaran.....	30
Gambar 2. 9 Sikap Serangan Pukulan.....	31
Gambar 2. 10 <i>Resistance Band</i> .....	38
Gambar 3. 1 Diagram Alur PTK Kemmis and MC Taggart .....	46
Gambar 3. 2 Sikap Persiapan .....	47
Gambar 3. 3 Sikap Gerakan Awal.....	48
Gambar 3. 4 Gerakan Pelaksana.....	49
Gambar 3. 5 Sikap Akhir .....	50
Gambar 4. 1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Pukulan Depan .....	64
Gambar 4. 2 Diagram Batang hasil tes siklus I Pukulan Depan melalui media <i>Resistance Band</i> .....	70
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Tes Keseluruhan .....	72

