

**UPAYA PENINGKATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK  
SILAT BERBASIS MEDIA KARDUS DI EKSTRAKURIKULER  
SDS KARTINI JAKARTA PUSAT**



**ULIL ABSHOR ABDALA**

**1601620041**

**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**

**UPAYA PENINGKATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT  
BERBASIS MEDIA KARDUS DI EKSTRAKURIKULER  
SDS KARTINI JAKARTA PUSAT**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan variasi latihan tendangan depan melalui media kardus dapat meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat untuk siswa ekstrakurikuler SDS Kartini Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan *action research*, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan tendangan depan pada pencak silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah: gerakan persiapan, gerakan angkatan kaki, gerakan melepas tendangan depan dan gerakan menarik kaki kembali dan gerakan akhir kembali ke sikap pasang. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SDS Kartini Jakarta Pusat sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: dengan penelitian *action research* dan menggunakan metode tahapan- tahapan dalam latihannya, dapat meningkatkan keterampilan tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SD.

Kata Kunci: Tendangan Depan, Pencak Silat, Melalui Media Kardus

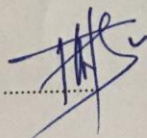
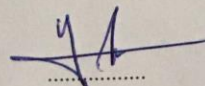
***EFFORTS TO IMPROVE PENCAK SILAT FRONT KICKS BASED ON  
CARDBOARD MEDIA IN EXTRACURRICULAR  
SDS KARTINI JAKARTA CENTER***

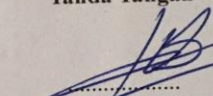
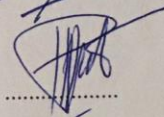
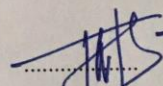
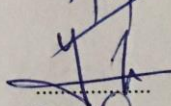
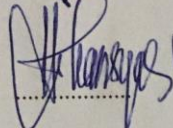
***ABSTRACT***

*The aim of this research is to find out whether the use of variations in front kick training using cardboard media can improve pencaksilat front kick skills for extracurricular students at SDS Kartini, Central Jakarta. This research uses a descriptive research method with action research, namely by giving special treatment to students to improve their front kicks. martial arts. The indicators measured in this study were: preparatory movement, leg lift movement, movement to release the front kick and movement to pull the leg back and final movement back to the stance. The subjects in this research were 20 extracurricular students at SDS Kartini, Central Jakarta. Based on the research results, it can be obtained, namely: with action research research and using the method of stages in training, it can improve front kick skills in elementary school extracurricular pencak silat students.*

*Keywords: Front Kick, Pencak Silat, Through Cardboard Media*

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing 1</b> Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP 196410041992031001		23/01/2025
<b>Pembimbing 2</b> Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP 197303052009121001		20/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP 198601252020121003	Ketua		21/01/2025
2. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP 197202192003121001	Sekretaris		20/01/2025
3. Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP 196410041992031001	Anggota		23/01/2025
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP 197303052009121001	Anggota		20/01/2025
5. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP 196705081993031001	Anggota		21/01/2025

Tanggal Lulus : 23 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 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, 16 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Ulil Abshor Abdala

No. Reg. 1601620041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Ulii Abshor Abdala  
NIM : 1601620091  
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Alamat email : uliiabdala44@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 TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT  
BERBASIS MEDIA KARDUS DI EKSTRAKURIKULER SDS  
KARTINI JAKARTA PUSAT

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 14 Februari 2025

Penulis

( Ulii Abshor Abdala )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Prof. Dr. Taufik Rihatno** dan **Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **SDS Kartini Jakarta Pusat** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, dan Bapak/Ibu saya yang telah mendidik saya memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman **FIK UNJ 2020**, dan teman-teman perguruan silat saya **PSHT** yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap kepada Tuhan yang maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan latihan pencak silat.

**Penulis**

**UAA**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	2
C. Rumusan Masalah.....	2
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	3
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>4</b>
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	4
B. Konsep Model Tindakan.....	6
D. Kerangka Teori.....	10
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
A. Tujuan Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Metode Penelitian .....	26
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	27
E. Sumber Data .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Validasi Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>41</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>56</b>
A. Kesimpulan.....	56



B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>



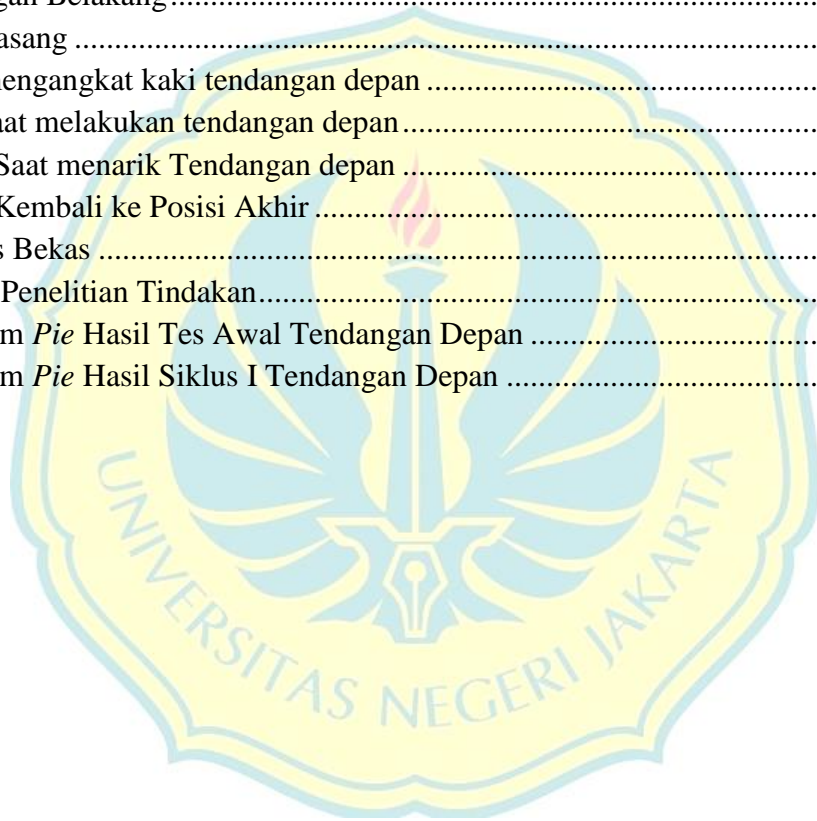
## DAFTAR TABEL

1. Instrumen Tes Tendangan Depan.....	31
2. Kriteria Penilaian .....	34
3. Daftar pakar yang memvalidasi instrumen penelitian.....	39
4. Norma Penilaian.....	40
5. Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan Depan Melalui Media Kardus .....	48



## DAFTAR GAMBAR

1. Siklus Penelitian Tindakan.....	8
2. Tendangan Depan/Lurus .....	12
3. Tendangan Jejang.....	13
4. Tendangan T.....	13
5. Tendangan Sabit.....	14
6. Tendangan Belakang.....	14
7. Sikap Pasang .....	16
8. Sikap mengangkat kaki tendangan depan .....	17
9. Sikap saat melakukan tendangan depan.....	17
10. Sikap Saat menarik Tendangan depan .....	18
11. Sikap Kembali ke Posisi Akhir .....	19
12. Kardus Bekas .....	21
13. Siklus Penelitian Tindakan.....	30
14. Diagram <i>Pie</i> Hasil Tes Awal Tendangan Depan .....	43
15. Diagram <i>Pie</i> Hasil Siklus I Tendangan Depan .....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	59
2. Data Hasil Penelitian.....	66
3. Dokumentasi Penelitian .....	69
4. Surat Izin Penelitian .....	79
5. Surat Balasan Penelitian.....	80
6. Surat Validasi Dosen Ahli Pencak Silat.....	81
7. Surat Validasi Pelatih Pencak Silat Pelatda DKI Jakarta.....	82
8. Surat Validasi Pelatih Pencak Silat IPSI Jakarta Timur.....	83
9. Surat Tugas Membimbing.....	84

