

**UPAYA MENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS
TUNGGAL SENJATA PENCAK SILAT MELALUI
PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ANTISIPASI CEDERA**



PRASANTY KUSUMA WARDANI

1607823015

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

**UPAYA MENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS
TUNGGAL SENJATA PENCAK SILAT MELALUI
PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ANTISIPASI CEDERA**



PRASANTY KUSUMA WARDANI

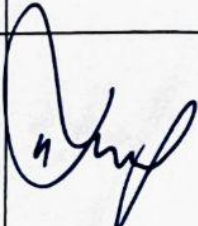
1607823015

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN PERBAIKAN TESIS

Nama Lengkap : Prasanty Kusuma Wardani
No. Registrasi : 1607823015
Program Studi : Magister Ilmu Keolahragaan

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Koordinator Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan)		24-07-2025
2.	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO (Pembimbing 1)		29-07-2025
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing 2)		29-07-2025
4.	Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd (Penguji)		24-07-2025
5.	Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. (Penguji)		24-07-2025
Judul Tesis : UPAYA MENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL SENJATA PENCAK SILAT MELALUI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ANTISIPASI CEDERA			

UPAYA MENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL SENJATA PENCAK SILAT MELALUI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ANTISIPASI CEDERA

Prasanty Kusuma Wardani
Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan jurus senjata golok dan toya dalam kategori jurus tunggal pencak silat melalui penerapan program latihan dengan pendekatan antisipasi cedera. Permasalahan yang diangkat adalah rendahnya penguasaan jurus senjata pada atlet pemula serta tingginya risiko cedera akibat kurangnya kontrol teknik dan kesiapan fisik. Penelitian ini menggunakan metode tindakan model Kurt Lewin yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 10 atlet remaja dari Perguruan Pencak Silat Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPSN) Jakarta Barat.

Program latihan dirancang dengan pendekatan bertahap menggunakan alat bantu lunak (*stick foam*, golok kayu, dan pipa paralon) dan edukasi teknik penggunaan senjata yang aman. Seorang atlet dinyatakan lolos apabila mencapai minimal 80% dari total skor, yaitu 975 poin untuk golok dan 1.014 poin untuk toya. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan. Pada jurus golok, rata-rata skor meningkat dari 762,6 menjadi 863,2 (peningkatan 13,17%), dan jumlah atlet yang berhasil naik dari 3 menjadi 9 orang. Sementara pada jurus toya, rata-rata skor meningkat dari 802,8 menjadi 854,7 (peningkatan 6,46%), dengan jumlah atlet yang mencapai nilai keberhasilan meningkat dari 4 menjadi 9 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan antisipasi cedera efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis serta menurunkan risiko cedera pada atlet pemula kategori jurus tunggal pencak silat.

Kata kunci: keterampilan, jurus tunggal, jurus golok toya, pencak silat, program latihan, antisipasi cedera

Efforts to Improve Golok and Toya Form Skills in the Jurus Tunggal Category of Pencak Silat Through an Injury Prevention Training Program

Prasanty Kusuma Wardani
Sport Science

ABSTRACT

This study aims to improve the weapon technique skills (golok and toya) in the single category of pencak silat through the implementation of a training program based on injury prevention principles. The issues addressed are the low mastery of weapon techniques among novice athletes and the high risk of injuries due to poor technical control and insufficient physical preparedness. The study applied Kurt Lewin's action research model, consisting of planning, acting, observing, and reflecting phases. The participants were 10 adolescent athletes from the Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPSN) martial arts school in West Jakarta.

The training program was designed using a progressive approach involving soft equipment (stick foam, wooden golok, and PVC toya) and education on safe weapon handling. An athlete is considered to have passed upon achieving at least 80% of the total score, namely 975 points for golok and 1,014 points for toya. The results revealed significant improvements. In the golok form, the average score increased from 762.6 to 863.2 (a 13.17% improvement), with the number of athletes meeting the success criteria rising from 3 to 9. In the toya form, the average score increased from 802.8 to 854.7 (a 6.46% improvement), with successful athletes increasing from 4 to 9. These findings confirm that the injury-prevention-oriented training program is effective in enhancing technical skills and reducing injury risks among beginner athletes in pencak silat single art performances.

Keywords: motor skills, golok and toya techniques, pencak silat, training program, injury prevention

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Prasanty Kusuma Wardani
NIM : 1607823015
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 29 Maret 2001
Program : Magister
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Jurus Tunggal Senjata Pencak Silat Melalui Penerapan Program Latihan Antisipasi Cedera”** merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 09 Juli 2025

Yang menyatakan,

A rectangular revenue stamp from the Indonesian government, featuring a blue and white design with the number '1000' and the words 'METERAN TEMPAK'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Prasanty Kusuma Wardani
1607823015

HALAMAN PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prasanty Kusuma Wardani
No Registrasi : 1607823015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Jenis karya : Tesis

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non- exclusive RoyaltyFree Right) atas Tesis saya yang berjudul :

Upaya Meningkatkan Keterampilan Jurus Senjata Pada Tunggal Pencak Silat Melalui Penerapan Program Latihan Dengan Mengantisipasi Cedera

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :
Jakarta

Pada tanggal :
09 Juli 2025

Yang menyatakan,



Prasanty Kusuma Wardani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, karunia, dan kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul:

“Upaya Meningkatkan Keterampilan Jurus Tunggal Senjata Pencak Silat Melalui Penerapan Program Latihan Antisipasi Cedera”

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pendekatan latihan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip pencegahan cedera, khususnya pada atlet remaja pencak silat kategori jurus tunggal.

Selama proses penyusunan tesis ini, penulis menghadapi berbagai tantangan, baik teknis maupun non-teknis. Namun, berkat dukungan dan bantuan dari banyak pihak, tantangan tersebut dapat dihadapi dan diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk ilmu, motivasi, maupun semangat.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan pengembangan lebih lanjut. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam konteks latihan pencak silat yang lebih aman dan efektif.

Jakarta, 09 Juli 2025

Penulis,

Prasanty Kusuma Wardani

ACKNOWLEDGEMENT

Dengan rasa syukur dan penuh ketulusan, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama proses penyusunan tesis ini.

Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

1. **Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO**, selaku dosen pembimbing I, atas dedikasi, waktu, dan bimbingan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd**, selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan tesis ini.
3. **Seluruh dosen dan staf pengajar Program Magister Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**, atas ilmu dan bimbingan yang telah penulis terima selama masa studi.
4. Perguruan Silat **Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPSN)** Jakarta Barat, khususnya para pelatih dan para atlet remaja yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
5. Mamah saya, **Yoeke Herlina**, teteh saya **Ajeang Sasikiraniasih** dan **keluarga tercinta**, atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti yang menjadi kekuatan utama penulis.
6. Rekan-rekan seperjuangan **S2 Sport Science UNJ 2023** dan sahabat dekat, **Tantia Riswardhani**, atas kebersamaan, diskusi, dan bantuan yang penuh makna selama menjalani proses akademik ini.
7. Pasangan saya tersayang, **Irfan Jeremy Anggono**, yang telah menjadi sumber semangat, pengertian, dan kekuatan hati di setiap fase perjalanan ini. Terima kasih telah bersabar, mendampingi, dan terus percaya pada kemampuan saya hingga titik ini.

Tesis ini tidak akan pernah terwujud tanpa kehadiran dan bantuan semua pihak di atas. Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik maupun praktik keolahragaan, khususnya dalam konteks pencak silat.

Jakarta, Juli 2025

Penulis,

Prasanty Kusuma Wardani

DAFTAR ISI

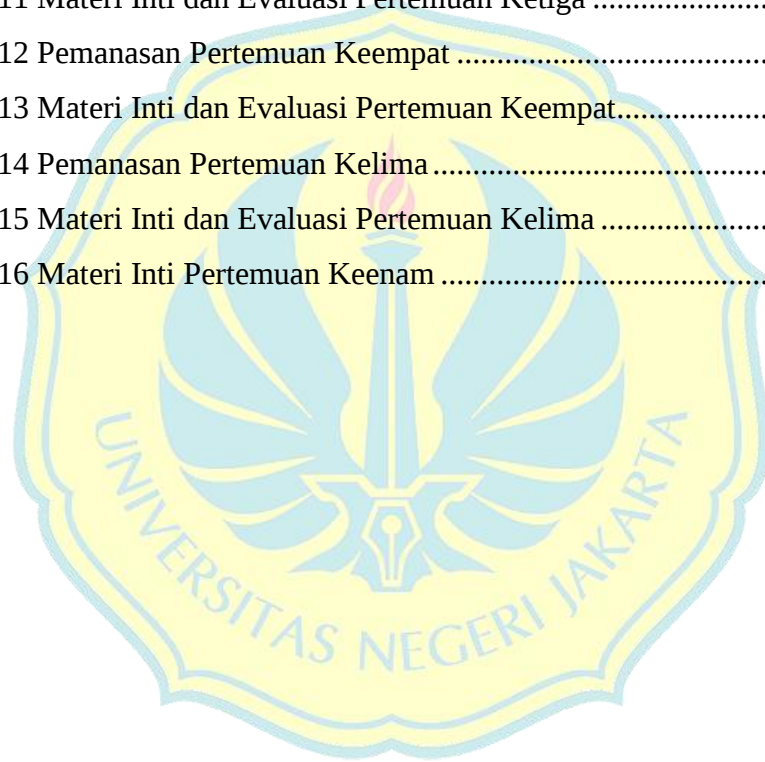
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN DIKETAHUI OLEH KOORDINATOR PROGRAM STUDI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN <i>COPYRIGHT TRANSFER</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
<i>ACKNOWLEDGEMENT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Konsep Penelitian Tindakan	5
B. Konsep Model Tindakan.....	11
C. Kajian Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	67
A. Tujuan Penelitian	67
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	67
C. Prosedur Penelitian Tindakan	67
D. Teknik Pengumpulan Data.....	101
E. Validasi Instrumen	158
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	159
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	159
B. Pembahasan.....	173
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	193
A. Kesimpulan	193
B. Saran.....	194
DAFTAR PUSTAKA	195

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis mc Taggart	7
Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Elliot	8
Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model Mc Kernan	9
Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	11
Gambar 2.5 Kategori Tanding Pencak Silat.....	24
Gambar 2.6 Kategori Jurus Tunggal Pencak Silat	25
Gambar 2.7 Kategori Jurus Ganda Pencak Silat	26
Gambar 2.8 Kategori Jurus Beregu Pencak Silat	26
Gambar 2.9 Jurus Pertama Rangkaian Jurus Golok.....	29
Gambar 2.10 Jurus Kedua Rangkaian Jurus Golok	31
Gambar 2.11 Jurus Ketiga Rangkaian Jurus Golok	33
Gambar 2.12 Jurus Pertama Rangkaian Jurus Toya.....	35
Gambar 2.13 Jurus Kedua Rangkaian Jurus Toya	36
Gambar 2.14 Jurus Ketiga Rangkaian Jurus Toya	37
Gambar 2.15 Jurus Keempat Rangkaian Jurus Toya	38
Gambar 2.16 <i>PEACE & LOVE Infograph</i>	43
Gambar 2.17 Luka Lecet.....	44
Gambar 2.18 Cedera Memar (<i>Cuntosio</i>).....	45
Gambar 2.19 Cedera Ligament (<i>Sprain</i>) Pada Ankle	47
Gambar 2.20 <i>Grade of Muscle Strain</i>	49
Gambar 2.21 <i>Fracture of Bone</i>	50
Gambar 2.22 <i>Shoulder Dislocation</i>	51
Gambar 2.23 <i>Stick Foam</i> Golok dan Toya.....	63
Gambar 2.24 Golok Kayu Silat.....	64
Gambar 2.25 Pipa Paralon.....	64
Gambar 3.1 Rangkaian Jurus 1 Golok	73
Gambar 3.2 Rangkaian Jurus 2 Golok	74
Gambar 3.3 Rangkaian Jurus 3 Golok	75
Gambar 3.4 Rangkaian Jurus 1 Toya	76
Gambar 3.5 Rangkaian Jurus 2 Toya	77

Gambar 3.6 Rangkaian Jurus 3 Toya	78
Gambar 3.7 Rangkaian Jurus 4 Toya	79
Gambar 3.8 Sikap Pasang Kuda – Kuda Tengah	81
Gambar 3.9 Sikap Pindah Kaki ke Belakang Balik Pasang	81
Gambar 3.10 Sikap Pasang Sabet Bawah, Sikap Pasang Tangkis Kiri Sabet Serong	81
Gambar 3.11 Sikap Tangkis gagang Golok, Kaki Kanan di Angkat	82
Gambar 3.12 Sikap Pasang Tegak Kiri Depan, Sikap Sikap Awalan Menuju Gerakan Lompat Depan Gebuk Kanan	82
Gambar 3.13 Lompat Depan Gebuk Kanan, Kowet Kanan.....	82
Gambar 3.14 Maju Kaki Kanan Sodok Tusuk, Tangkis Dayung Mundur	83
Gambar 3.15 Latihan Dasar Rangkaian Jurus Golok Menggunakan <i>Stick Foam</i> ..	84
Gambar 3.16 Latihan Dasar Rangkaian Jurus Toya Menggunakan <i>Stick Foam</i> ...	84
Gambar 3.17 Latihan Menggabungkan Jurus Senjata Golok dan Toya Menggunakan <i>Stick Foam</i>	86
Gambar 3.18 Latihan Kebenaran Rangkaian Jurus Golok dengan Menggunakan Golok Kayu	89
Gambar 3.19 Latihan Kebenaran Rangkaian Jurus Toya dengan Menggunakan Pipa Paralon	89
Gambar 3.20 Latihan Gabungan Rangkaian Jurus Golok dengan Menggunakan Golok Kayu	92
Gambar 3.21 Latihan Gabungan Rangkaian Jurus Toya dengan Menggunakan Pipa Paralon	92
Gambar 3.22 Gabungan Rangkaian Jurus Golok dan Toya Secara Langsung Menggunakan Senjata Asli	98
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Awal Rangkaian Jurus Golok	162

Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Akhir Rangkaian Jurus Golok.....	162
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Awal Rangkaian Jurus Toya	165
Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes Akhir Rangkaian Jurus Toya	165
Gambar 4.5 Pemanasan Sebelum Latihan.....	173
Gambar 4.6 Tes Awal dan Latihan Menggunakan <i>Stick Foam</i>	173
Gambar 4.7 Pendinginan dan Evaluasi	174
Gambar 4.8 Pemanasan dan Ngalir Rangkaian Jurus	180
Gambar 4.9 Materi Inti dan Evaluasi Pertemuan Kedua	180
Gambar 4.10 Pemanasan Pertemuan Ketiga	182
Gambar 4.11 Materi Inti dan Evaluasi Pertemuan Ketiga	182
Gambar 4.12 Pemanasan Pertemuan Keempat	183
Gambar 4.13 Materi Inti dan Evaluasi Pertemuan Keempat.....	183
Gambar 4.14 Pemanasan Pertemuan Kelima	186
Gambar 4.15 Materi Inti dan Evaluasi Pertemuan Kelima	186
Gambar 4.16 Materi Inti Pertemuan Keenam	188



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi - Kisi Program Penelitian Keterampilan	71
Tabel 3.2 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 1 Golok.....	103
Tabel 3.3 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 2 Golok.....	111
Tabel 3.4 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 3 Golok.....	118
Tabel 3.5 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 1 Toya.....	132
Tabel 3.6 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 2 Toya.....	139
Tabel 3.7 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 3 Toya.....	144
Tabel 3.8 Norma Instrumen Penelitian Tes Rangkaian Jurus 4 Toya.....	149
Tabel 3.9 Validasi Instrumen Penelitian	158
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Pre-Test Jurus Golok	160
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Post-Test Jurus Golok.....	161
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Pre-Test Jurus Toya.....	163
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Post-Test Jurus Toya	164
Tabel 4.5 Hasil Perbandingan Penelitian Jurus Golok.....	166
Tabel 4.6 Hasil Perbandingan Penelitian Jurus Toya.....	167



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	200
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	201
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	202
Lampiran 4. Hasil Poin Penilaian Pre Test Rangkaian Jurus Golok.....	205
Lampiran 5. Hasil Poin Penilaian Post Test Rangkaian Jurus Golok	206
Lampiran 6. Hasil Poin Penilaian Pre Test Rangkaian Jurus Toya	207
Lampiran 7. Hasil Poin Penilaian Post Test Rangkaian Jurus Toya.....	208
Lampiran 8. Data Angket Pertemuan Pertama.....	209
Lampiran 9. Data Angket Pertemuan Ketujuh.....	209
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	209





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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Prasanty Kusuma Wardani
NIM : 1607823015
Fakultas/Prodi : FIKK – Ilmu Keolahragaan
Alamat email : prasantkusuma@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 Jurus Senjata Pada Tunggal Pencak Silat Melalui Penerapan Program Latihan Dengan Mengantisipasi Cedera

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 izin 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, 28 Juli 2025

Prasanty Kusuma Wardani