

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN
DENGAN PENGGUNAAN MEDIA ALAT BANTU (*Studi Action Research*
Atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Timur)**



Intelligentia - Dignitas

ULFI NOVIA TIARA

1602618040

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

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

2025

**Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan dengan Penggunaan
Media Alat Bantu (Studi Action Research Atlet Persaudaraan Setia Hati
Terate Jakarta Timur**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan depan atlet pencak silat melalui penggunaan media alat bantu pada Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Jakarta Timur. Masalah utama yang dihadapi yaitu kurangnya variasi latihan yang berdampak pada rendahnya efektivitas dan akurasi teknik tendangan depan atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan (Action Research) dengan model Kemmis & McTaggart yang terdiri dari dua siklus, masing-masing dengan tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Subjek penelitian berjumlah 10 orang atlet PSHT Jakarta Timur. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan tendangan. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan penilaian keterampilan teknik tendangan depan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan tendangan depan pada setiap siklus. Pada siklus I, rata-rata keterampilan atlet sebesar 95,35 dan meningkat menjadi 92,85. Penggunaan alat bantu latihan seperti kicking pad dan sasaran gantung terbukti efektif dalam memperbaiki akurasi, kekuatan, dan konsistensi gerakan tendangan depan.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media alat bantu dalam latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik tendangan depan pada atlet pencak silat. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan media alat bantu sebagai metode pelatihan alternatif dalam program pembinaan atlet pencak silat.

Kata kunci: keterampilan, tendangan depan, alat bantu, pencak silat, action research

Efforts to Improve Front Kick Skills with the Use of Auxiliary Media (Action Research Study of Setia Hati Terate Brotherhood Athletes in East Jakarta

Abstract

This study aims to improve the front kick skills of pencak silat athletes through the use of auxiliary media at the Setia Hati Terate Brotherhood College (PSHT) in East Jakarta. The main problem faced is the lack of variety of exercises which has an impact on the low effectiveness and accuracy of athletes' front kick techniques. This study uses an Action Research approach with the Kemmis & McTaggart model which consists of two cycles, each with stages of planning, implementation, observation, and reflection.

The research subjects amounted to 10 East Jakarta PSHT athletes. Data collection techniques are carried out through observation, documentation, and kick skill tests. The research instrument used observation sheets and assessment of front kick technique skills. The data obtained were analyzed descriptively quantitatively.

The results showed that there was an improvement in front kick skills with each cycle. In the first cycle, the average athlete's skill was 95,35 and increased to 92,85. The use of training aids such as kicking pads and hanging goals has been shown to be effective in improving the accuracy, strength, and consistency of forward kick movements.

It can be concluded that the use of auxiliary media in training has a positive impact on improving front kick technique skills in pencak silat athletes. This study recommends the use of auxiliary media as an alternative training method in the pencak silat athlete coaching program.

Keywords: *skills, front kicks, assistive devices, pencak silat, action research*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

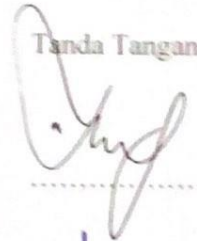
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

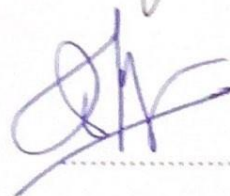
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
NIP. 195912011986102001



25/2025
7

Pembimbing II

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 198112182010121002



25/2025
7

Nama

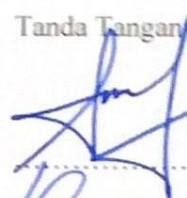
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0023028304

Ketua



29/2025
7

2. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 197505142001121001

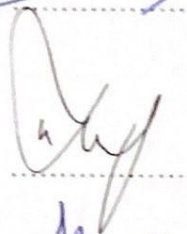
Sekretaris



29/2025
7

3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
NIP. 195912011986102001

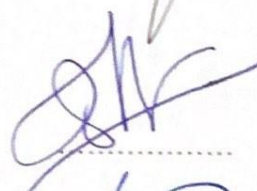
Anggota



25/2025
7

4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 198112182010121002

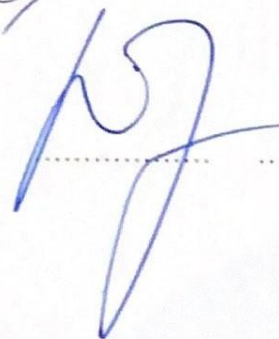
Anggota



25/2025
7

5. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd
NIP. 197205042005011002

Anggota



25/2025
7

Tanggal Lulus : 16 Juli 2025

PERSYARATAN 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 tinggi lainnya.
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 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, 30 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Ulf Novia Tiara

NIM. 1602618040



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 : Ulfi Novia Tiara
NIM : 1602618040
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Ulphynoviatia@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 Depan
Dengan Penggunaan Media Alat Bantu (Studi Action Research
Athlet Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Timur

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, 30 Juni 2025

Penulis

(Ulfi Novia Tiara)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan dengan Penggunaan Media Alat Bantu (Studi Action Research Atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Timur)**" ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada: **Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, nasihat, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. **Prof. Dr. Sri Nuraini, M.Pd**, sebagai dosen ahli yang turut membantu dalam validasi instrumen serta memberikan masukan konstruktif terhadap substansi penelitian. Para dosen dan staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta atas ilmu dan wawasan yang telah diberikan. Pihak **Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Jakarta Timur** yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Kedua orang tua tercinta serta keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan moral dan doa yang tiada henti. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan olahraga dan pencak silat

Jakarta, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
Abstrak	vii
<i>Abstract</i>	viii
BAB I.....	9
PENDAHULUAN	9
A. Latar Belakang	9
B. Fokus Penelitian	12
C. Perumusan Masalah	12
D. Kegunaan Hasil Penelitian	13
BAB II	14
KAJIAN TEORETIK.....	14
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	14
1. Pengertian Penelitian Tindakan.....	14
2. Karakteristik Penelitian Tindakan.....	16
B. Model-model Penelitian Tindakan.....	18
C. Konsep Model Tindakan.....	22
D. Kerangka Teoritik	24
BAB III.....	46
METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	46
5. Perencanaan Tindakan Siklus	48

D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Validasi Data	56
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Awal	58
d. Analisis dan Refleksi I	68
C. Pembahasan	68
BAB V	88
KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	94



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Program Penelitian	50
Tabel 3. 2 Kisi – kisi Angket Penelitian.....	51
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian	54
Tabel 3. 4 Validasi Ahli.....	57
Tabel 3. 5 Data Pretes.....	60
Tabel 3. 6 Data Postes	60
Tabel 3. 7 Rata-rata Nilai Pretes dan Postes.....	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin	18
Gambar 2. 2 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis & Taggart	19
Gambar 2. 3 Siklus Penelitian Tindakan Model John Elliot.....	20
Gambar 2. 4 Siklus Penelitian Tindakan Model Hopkins.....	21
Gambar 2. 5 Siklus Penelitian Tindakan Kurt Lewin	24
Gambar 6 1.Tendangan lurus.....	33
Gambar . 7 2.Tendangan jejang	34
Gambar 2. 8 Tendangan T.....	34
Gambar 2. 9 Tendangan belakang	35
Gambar 2. 10 Tendangan sabit	35

