

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LATIHAN
TENDANGAN T (SAMPING) DENGAN METODE BAGIAN
PERBAGIAN (*STUDY ACTION RESEARCH* PADA PERGURUAN
PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia Pemula Pinang)**



**ALFINA DAMAYANTI
1602618048**

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

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

2025

UPAYA MENINGKATKAN KETERMAPILAN LATIHAN TENDANGAN T (SAMPING) DENGAN METODE BAGIAN PERBAGIAN (*STUDY ACTION RESEARCH* PADA PERGURUAN PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia Pemula Pinang)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan dan memfokuskan pada upaya meningkatkan keterampilan latihan tendangan T (samping) pencak silat pada pesilat remaja PPS Satria Muda Indonesia Pinang dan untuk mengetahui efektifitas latihan metode bagian perbagian pada peningkatan keterampilan tendangan T (samping) pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode *action research* pada pesilat remaja perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia Pinang yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 8 orang putra dan 2 orang putri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes tendangan T (samping) yang berjumlah 18 poin aspek penilaian yang sudah divalidasi oleh 2 orang dosen ahli dalam pencak silat, 1 orang pelatih pencak silat platda Banten dan angket sebagai *feedback* dari pesilat kepada peneliti untuk melakukan analisis. Penelitian ini menggunakan 1 siklus ialah penelitian tindakan, yang terdiri dari 5 pertemuan, yaitu pertemuan pertama tes awal, tiga pertemuan memfokuskan pada *treatment* dalam angkatan lutut, keseimbangan, ketepatan sasaran, dan pertemuan kelima adalah tes akhir. Pertemuan pertama dilakukan tes awal pada 10 orang pesilat dengan rata-rata 9,3 poin. Adanya peningkatan para pesilat dalam keterampilan latihan tendangan T (samping) pada observasi siklus 1 selama 5 kali pertemuan, peningkatan tersebut terlihat progresif pada siklus 1 setelah dilakukan tes akhir pada pesilat tanding remaja PPS SMI mendapatkan rata-rata 15,8 poin. Selain untuk meningkatkan latihan tendangan T (samping) dengan evaluasi observasi dan catatan harian yang dilakukan selama penelitian, pesilat tidak menunjukkan kesulitan melakukan tendangan T (samping) dan hasil angket yang diterima oleh peneliti bahwa pesilat menyatakan program penelitian aman untuk dilaksanakan.

Kata Kunci: Pencak Silat, Tendangan T (Samping), Peningkatan Teknik Tendangan T (Samping)

***ATTEMPT TO IMPROVE (SIDE) KICK TRAINING SKILLS USING
THE PART-TO-WHOLE METHOD (STUDY ACTION RESEARCH
TOWARDS PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA CLUB FOR
BEGINNERS IN PINANG)***

ABSTRACT

This study aims and focus on improving pencak silat (side) kick training skills in PPS Satria Muda Indonesia Pinang youth athletes and to determine the effectiveness of the part-to-whole training method in improving the (side) kick skills of pencak silat. This research uses the action research method on 10 young athletes from PPS Satria Muda Indonesia in Pinang, consisting of 8 boys and 2 girls. In this study, the researcher used a (side) kick test instrument, totalling 18 assessment aspects that had been validated by 2 expert lecturers in pencak silat, 1 Banten regional pencak silat trainer, and a questionnaire as feedback from the athletes to the researcher to conduct analysis. This research uses 1 cycle, that is, action research, which consists of 5 meetings those are the initial test in the first meeting, three meetings focusing on treatment in knee lifts, balance, target accuracy, and the fifth meeting is the final test. The first meeting was an initial test on 10 martial artists with an average of 9.3 points. There was an increase in the martial artists in the (side) kick training skills in the first cycle of observation for 5 meetings. The increase was seen progressively in cycle 1 after the final test was conducted on the PPS SMI teenage martial artist, who got an average of 15.8 points. In addition to improving the (side) kick training with the observation evaluations and daily notes carried out during the research, the athletes did not show any difficulty in performing (side) kicks, and the results of the questionnaire received by the researcher showed that the athletes stated that the research program was safe to be implemented.

Keywords: Pencak Silat, (Side) Kick, Improvement of (Side) Kick Technique.

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 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 ketidak benaran 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, 10 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,


E05ANX002289451
Alfina Damayanti
No. Reg. 602618048

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

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



29/20
7

Pembimbing II

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



24/25
7

Nama

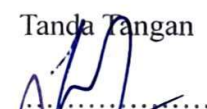
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Herndro Wardoyo, S.Pd, M.Pd
NIP. 197205042005011002

Ketua



24/25
7

2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd
NIP. 199210252023211018

Sekretari



20/20
7

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

Anggota



29/20
7

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

Anggota



24/25
7

5. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002

Anggota



24/20
7

Tanggal Lulus: 24 Juli 2025



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 : Alfina Damayanti
NIM : 1602618048
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : alfinad425@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 LATIHAN TENDANGAN T (SAMPING) DENGAN METODE BAGIAN PERBAGIAN (*STUDY ACTION RESEARCH* PADA PERGURUAN PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA PEMULA PINANG)

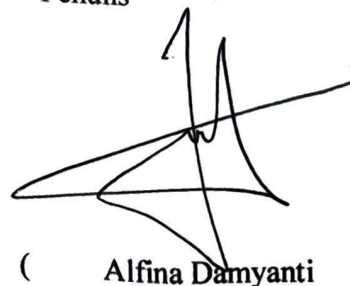
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 1 Agustus 2025

Penulis



(Alfina Damayanti)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Upaya Meningkatkan Keterampilan Latihan Tendangan T Samping Dengan Metode Bagian Perbagian (*Study Action Research* Pada Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Pemula Pinang)” 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 terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ibu **Prof. Dr. Widiastusi, M.Pd.**, sebagai Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.**, sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM.**, selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan mengarahkan saya selama saya kuliah, serta bapak/ibu dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Selain itu, tidak lupa saya ucapkan banyak terimakasih kepada *staff* prodi dan *staff* akademik, perpustakaan. Terakhir, **Keluarga Besar Kop Olahraga Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta**, para pesilat PPS Satria Muda Indonesia Pinang, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, dan keluarga besar pelatih, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman seperjuangan saya di angkatan 2018.

Akhir kata, Peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 21 Mei 2025

A.D

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Tindakan.....	9
C. Kerangka Teoretik.....	11
1. Pencak Silat.....	11
2. Keterampilan.....	15
3. Hakikat Latihan.....	19
4. Tendangan T (Samping).....	24
5. Usia Remaja.....	28
6. Metode Bagian Perbagian.....	30
BAB III. METODELOGI PENELITIAN.....	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	33

D. Teknik Pengumpulan Data.....	60
E. Validasi Instrumen.....	67
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	68
B. Pembahasan.....	80
BAB V. KESIMPULAN.....	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104
DAFTAR LAMPIRAN.....	107
RIWAYAT HIDUP.....	116



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Program Penelitian.....	39
Tabel 2. Angket Pertanyaan.....	61
Tabel 3. Norma Instrumen Tendangan T (Samping).....	63
Tabel 4. Validasi Instrumen Penelitian.....	67
Tabel 5. Hasil Penelitian.....	69
Tabel 6. Program Penelitian Pada Pertemuan Pertama.....	93
Tabel 7. Program Penelitian Pada Pertemuan Kedua.....	95
Tabel 8. Program Penelitian Pada Pertemuan Ketiga.....	96
Tabel 9. Program Penelitian Pada Pertemuan Keempat.....	98
Tabel 10. Program Penelitian Pada Pertemuan Kelima.....	99



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gelangan Pencak Silat.....	15
Gambar 2. Posisi Sikap Pasang Awalan.....	26
Gambar 3. Posisi Pelaksanaan Tendangan T (Samping).....	26
Gambar 4. Posisi Sikap Pasang Akhiran.....	27
Gambar 5. Anatomi Otot Tungkai.....	28
Gambar 6. Posisi Awalan Sikap Pasang Dan Angkatan Lutut Dan Posisi Menendang Sasaran Pada <i>Pacing Pad</i>	41
Gambar 7. Gerakan Lanjutan Tarikan Atau Angkat Lutut Dan Kembali Keposisi Sikap Pasang Akhiran.....	42
Gambar 8. Sikap Pasang Melangkah Maju Dan Mundur.....	44
Gambar 9. Sikap Pasang Zig-Zag Maju Dan Mundur.....	45
Gambar 10. Sikap Pasang Melompat Maju Dan Mundur.....	45
Gambar 11. Gerakan Angkatan Lutut 1.....	46
Gambar 12. Gerakan Angkatan Lutut 2.....	46
Gambar 13. Gerakan Angkatan Lutut 3.....	47
Gambar 14. Latihan Dasar Keseimbangan Tendangan T (Samping) Kanan Menggunakan <i>Hurdle</i> Dengan Salah Satu Kaki Menggunakan <i>Bending</i> Atau Pemberat Kaki.....	50
Gambar 15. Latihan Dasar Keseimbangan Tendangan T (Samping) Kiri Menggunakan <i>Hurdle</i> Dengan Salah Satu Kaki Menggunakan <i>Bending</i> Atau Pemberat Kaki.....	50
Gambar 16. Latihan Dasar Keseimbangan Tendangan T (Samping) Kaki Kiri Menggunakan Kursi Dengan Salah Satu Kaki Menggunakan <i>Bending</i> Atau Pemberat Kaki.....	51
Gambar 17. Latihan Dasar Keseimbangan Tendangan T (Samping) Kaki Kanan Menggunakan Kursi Dengan Salah Satu Kaki Menggunakan <i>Bending</i> Atau Pemberat Kaki.....	51

Gambar 18. Latihan Kombinasi Keseimbangan Tendangan T (Samping) Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Dengan <i>Hurdle</i> , Kursi Dan <i>Pacing Pad</i>	52
Gambar 19. Kombinasi <i>Drill</i> Samping Tendangan T (Samping) Kaki Kanan.....	55
Gambar 20. Kombinasi <i>Drill</i> Samping Tendangan T (Samping) Kaki Kiri.....	55
Gambar 21. Kombinasi Zig-Zag Tendangan T (Samping) Kaki Kanan.....	56
Gambar 22. Kombinasi Zig-Zag Tendangan T (Samping) Kaki Kirir.....	57
Gambar 23. Latihan Tendangan T (Samping) Kaki Kanan Dan Kaki Kiri.....	58
Gambar 24. Diagram Hasil Angket Pertemuan Pertama.....	71
Gambar 25. Diagram Hasil Angket Pertemuan Kelima.....	72
Gambar 26. Diagram Hasil Tes Awal Tendangan T (Samping).....	72
Gambar 27. Diagram Hasil Tes Akhir Tendangan T (Samping).....	73
Gambar 28. Sikap Pasang Awalan.....	76
Gambar 29. Angkat Kaki Kanan Dan Dorong Kaki Kanan.....	77
Gambar 30. Putar Badan Angkat Kaki Kiri Secara Bersamaan dan Dorong Kaki Kiri.....	77
Gambar 31. Tarik Kaki Kiri dan Kembali Keposisi Sikap Pasang Akhiran.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Validasi.....	107
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 3. Surat Balas Penelian.....	111
Lampiran 4. Hasil Keseluruhan Poin <i>Pre Test</i> Tendangan T (Samping).....	112
Lampiran 5. Hasil Keseluruhan Poin <i>Post Test</i> Tendangan T (Samping).....	112
Lampiran 6. Data Angket Pertemuan Pertama.....	112
Lampiran 7. Data Angket Pertemuan Kedua.....	113
Lampiran 8. Data Angket Pertemuan Ketiga.....	113
Lampiran 9. Data Angket Pertemuan Keempat.....	113
Lampiran 10. Data Angket Pertemuan Kelima.....	113
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	114

