

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK GUNTINGAN PENCAK
SILAT DENGAN ALAT BANTU GYM BALL PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SMPN 37 JAKARTA**



SAGITA INDAH RAHMADANTI

1601620024

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA JULI, 2025**

Upaya Meningkatkan Teknik Guntingan dengan Alat Bantu *Gym Ball* *Ball* Pada Ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan variasi latihan guntingan depan melalui media belajar *Gym Ball* dapat meningkatkan keterampilan guntingan depan pencak silat untuk siswa ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan guntingan depan pada pencak silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan awal, gerakan jatuhan, gerakan guntingan dan gerakan akhir. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: dengan penelitian action research dan menggunakan metode tahapan-tahapan dalam melatihnya, dapat meningkatkan keterampilan guntingan depan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 37 Jakarta. Dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat belum ada keberhasilan anak pada tes awal, kemudian setelah dilatih dengan metode tahapan- tahapan pada siklus I keberhasilan anak mencapai 15 siswa atau 75%, dan siswa yang tidak berhasil mencapai 5 siswa atau 25%. Dikarenakan 5 siswa tidak berhasil maka peneliti melanjutkan ke siklus II dengan media *mini resistance band*. Keberhasilan di siklus II mencapai 20 siswa atau 100% berhasil.

Kata Kunci: Guntingan Depan, Pencak Silat, Media Belajar *Gym Ball*, Media Belajar *Mini Resistance Band*.

Efforts to Improve Scissor Techniques with the Aid of Gym Balls in Extracurricular Activities at SMP Negeri 37 Jakarta

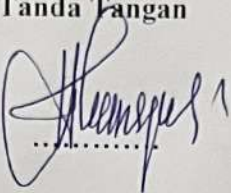
ABSTRACT

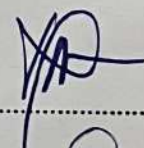
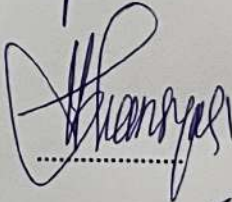
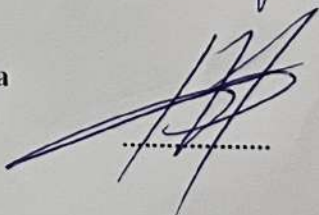
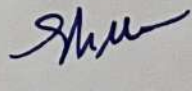
The purpose of this study was to determine whether the use of variations of front scissor exercises through Gym Ball learning media can improve the skills of front scissor pencak silat for extracurricular students of SMPN 37 Jakarta. This study uses a descriptive research method with Action Research, namely by providing special treatment to students to improve the skills of front scissor in pencak silat. The indicators measured in this study are: preparation movements, initial movements, falling movements, scissor movements and final movements. The subjects in this study were 20 extracurricular students of SMPN 37 Jakarta. Based on the results of the study, it can be obtained that: with action research and using the method of stages in training, it can improve the skills of front scissor in extracurricular students of SMPN 37 Jakarta. With two cycles of action research. From the level there was no success of the child in the initial test, then after being trained with the method of stages in cycle I the success of the child reached 15 students or 75%, and students who did not succeed reached 5 students or 25%. Because 5 students did not succeed, the researcher continued to cycle II with mini resistance band media. The second cycle achieved 100% success for 20 students.

Keywords: *Front Scissor, Pencak Silat, Gym Ball Learning Media, Mini Resistance Band Learning Media.*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Johansvah Lubis, M.Pd</u>		04/08/25
NIP. 196705081993031001		
Pembimbing II		
<u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u>		04/08/25
NIP. 198601252020121003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Oman, M.Pd</u>	Ketua Sidang		05/08/25
NIP. 1963110619899031001			
2. <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u>	Sekretaris		04/08/25
NIP. 197604252003121001			
3. <u>Prof. Dr. Johansvah Lubis, M.Pd</u>	Anggota		04/08/25
NIP. 196705081993031001			
4. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u>	Anggota		04/08/25
NIP. 198601252020121003			
5. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u>	Anggota		04/08/25
NIP. 198804142022031003			

Tanggal lulus : 25 Jun 2025

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, naik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta,

2025

Yang membuat pernyataan,



Sagita Indah Rahmadanti

No. Reg 1601620024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Email: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Sagita Indah Rahmadanti
NIM : 1601620024
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi
Alamat email : sagitarahmadanti@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 TEKNIK GUNTINGAN PENCAK SILAT PADA
EKSTRAKURIKULER SMPN 37 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 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 2 Agustus 2025

Penulis

(Sagita Indah Rahmadanti)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Teknik Guntingan Pencak Silat Dengan Alat Bantu *Gym Ball* Pada Ekstrakurikuler SMPN 37 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 Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Ibu **Prof.Dr. Nofi Marlina Siregar,M.Pd** selaku, 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 **Dr. Oman, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik saya, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, kepada Pihak siswa ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta dan juga perguruan Cimacan Jaya MBP yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dan juga banyak memberi saya Ilmu tentang pencak silat. Terima Kasih kepada Ayah, saudara kandung saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Kemudian Kepada sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 12 Juli 2025

Sagita indah Rahmadanti

DAFTAR ISI

Contents

PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang Masalah.....	12
B. Fokus Penelitian	16
C. Perumusan Masalah	16
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	16
BAB II KAJIAN TEORITIK	18
A. Konsep Penelitian Tindakan	18
B. Konsep Model Tindakan.....	19
C. Kerangka Teoretik	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	32
C. Prosedur Penelitian Tindakan	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Validasi Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V	70
KESIMPULAN DAN SARAN.....	70

A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	92



Intelligentia - Dignitas