

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK HINDARAN PENCAK
SILAT BERBASIS PERMAINAN MODIFIKASI BOLA
BERACUN PADA SISWA USIA 12-15 TAHUN DI KLUB MAIN
SILAT JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**MOHAMAD BANGKIT TRIWIJAYA
1601620074**

**Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk memperoleh Ge-
lar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK HINDARAN PENCAK SILAT
BERBASIS PERMAINAN MODIFIKASI BOLA BERACUN PADA SISWA
USIA 12-15 TAHUN DI KLUB MAIN SILAT JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik hindaran pencak silat melalui penerapan permainan modifikasi bola beracun pada siswa usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan model Kurt Lewin yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa yang ditentukan melalui teknik pengambilan sampel jenuh (*total sampling*) dan mengikuti program latihan selama delapan kali pertemuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja keterampilan teknik hindaran, observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan Uji T Berpasangan (*Paired Sample T-Test*) untuk membandingkan signifikansi hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik hindaran setelah diberikan perlakuan. Secara statistik deskriptif, nilai rata-rata teknik elakan meningkat dari 2,94 menjadi 8,63; teknik egosan meningkat dari 2,62 menjadi 8,06; dan teknik kelitan meningkat dari 3,62 menjadi 7,00. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ pada ketiga teknik tersebut, yang berarti kriteria keberhasilan penelitian telah tercapai secara signifikan pada Siklus I. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan modifikasi bola beracun memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik hindaran (elakan, egosan, dan kelitan) pencak silat pada siswa usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta, sehingga dapat dijadikan alternatif model latihan yang interaktif dan efektif.

Kata Kunci: Permainan Modifikasi Bola Beracun, Teknik Hindaran, Pencak Silat, Penelitian Tindakan, Keterampilan Gerak.

Intelligentia - Dignitas

IMPROVING PENCAK SILAT EVASION TECHNIQUES THROUGH A MODIFIED POISON BALL GAME FOR STUDENTS AGED 12–15 YEARS AT MAIN SILAT CLUB JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to improve pencak silat evasion skills through the application of a modified dodgeball game among students aged 12–15 years at the Main Silat Club Jakarta. This study used an Action Research method with the Kurt Lewin model, which includes the stages of planning, acting, observing, and reflecting. The research subjects consisted of 16 students determined through a total sampling technique, who participated in a training program spanning eight meetings. Data collection techniques were conducted through performance tests of evasion skills, observations, field notes, and documentation. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test to compare the significance between the pre-test and post-test results. The results showed an improvement in evasion skills after the treatment was given. Descriptively, the average score for the elakan technique increased from 2.94 to 8.63; the egosan technique increased from 2.62 to 8.06; and the kelitan technique increased from 3.62 to 7.00. The hypothesis test results showed a Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$ for all three techniques, indicating that the research success criteria were significantly achieved in Cycle I. Based on the data analysis, it can be concluded that the application of the modified dodgeball game has a significant effect on improving pencak silat evasion skills (elakan, egosan, and kelitan) among students aged 12–15 years at the Main Silat Club Jakarta, thereby serving as an interactive and effective alternative training model.

Keywords: Modified Dodgeball Game, Evasion Techniques, Pencak Silat, Action Research, Motor Skills.

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

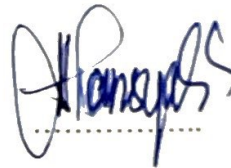
Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing 1

(Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd)

NIP. 196705081993031001



23/7/26

Pembimbing II

(Dr. Herman Chaniago, M.M.)

NIP. 196404161989011001



Nama

Jabatan

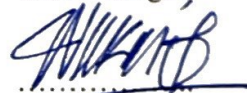
Tanda Tangan

Tanggal

1. (Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes)

NIP. 197205222006042001

Ketua



26/7/26

2. (Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd)

NIP. 198210282015041002

Sekretaris



23/7/26

3. (Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd)

NIP. 196705081993031001

Anggota



23/7/26

4. (Dr. Herman Chaniago, M.M.)

NIP. 196404161989011001

Anggota



23/7/26

5. (Dr. Shela Ginanjar, M.Pd)

NIP. 198804142022031003

Anggota



23/7/26

Tanggal Lulus :

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 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, 10 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Mohamad Bangkit Triwijaya
No. Reg. 1601620074



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

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 : Mohamad Bangkit Triwijaya
NIM : 1601620074
Fakultas/Prodi : FIKK/PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : bangkitmuhammad43@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK HINDARAN PENCAK SILAT BERBASIS PERMAINAN MODIFIKASI BOLA BERACUN PADA SISWA USIA 12-15 TAHUN DI KLUB MAIN SILAT JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 24 Juli 2026

Penulis

Mohamad Bangkit Triwijaya

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penelitian dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK HINDARAN PENCAK SILAT BERBASIS PERMAINAN MODIFIKASI BOLA BERACUN PADA SISWA USIA 12-15 TAHUN DI KLUB MAIN SILAT JAKARTA” dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada,

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes .AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. **Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik,
4. **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I
5. **Dr Herman Chaniago, MM** selaku Dosen Pembimbing II

yang telah menyediakan waktu dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Serta untuk Kedua orang tua, keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih yang sangat mendalam kepada segala pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Jakarta, 10 Juli, 2026

Mohamad Bangkit Triwijaya

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	9
B. Konsep Model Tindakan	10
C. Kerangka Teoritik	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Prosedur Penelitian Tindakan.....	30
F. Sumber Data.....	45
G. Teknik Pengumpulan Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan.....	90

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	101



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Nama Kolaborator.....	31
Tabel 3. 2. Rekapitulasi PenilaianRekapitulasi Penilaian.....	56
Tabel 3. 3. Kategori Penilaian.....	56
Tabel 3. 4. Daftar Pakar Yang Memvalidasi Instrument Penelitian	58
Tabel 4. 1. Data <i>Pre Test</i> Hindaran Elakan.....	62
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi	63
Tabel 4. 3. Data Post Test Hindaran Elakan	64
Tabel 4. 4 Tabel Distribusi Frekuensi	64
Tabel 4. 5. Data Perbandingan <i>Pre Test – Post Test</i>	66
Tabel 4. 6. Data <i>Pre Test</i> Hindaran Egosan	67
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi	67
Tabel 4. 8. Data <i>Post Test</i> Hindaran Egosan.....	68
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi	68
Tabel 4. 10. Data Perbandingan <i>Pre Test – Post Test</i>	70
Tabel 4. 11. Data <i>Pre Test</i> Hindaran Kelitan	71
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi	71
Tabel 4. 13. Data <i>Post Test</i> Hindaran Kelitan.....	72
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi	72
Tabel 4. 15.Data Perbandingan <i>Pre Test – Post Test</i>	74
Tabel 4. 16. <i>Paired Sample T-Test</i> . (Elakan, Egosan dan Kelitan).....	78
Tabel 4. 17 Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Elakan.....	78
Tabel 4. 18. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Egosan	79
Tabel 4. 19. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelitan	80
Tabel 4. 20 Instrumen Observasi Keterampilan.....	81
Tabel 4. 21 Tabel Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Elakan, Egosan dan Kelitan.....	90

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Gerakan Teknik Elakan dalam Permainan Modifikasi Bola Beracun.....	34
Gambar 3. 2 Penerapan Teknik Elakan pada Permainan Kelompok	36
Gambar 3. 3 Gerakan Teknik Egosan dalam Permainan Modifikasi Bola Beracun.....	37
Gambar 3. 4 Penerapan Teknik Egosan pada Permainan Kelompok	38
Gambar 3. 5 Gerakan Teknik Kelitan dalam Permainan Modifikasi Bola Beracun.....	39
Gambar 3. 6 Permainan Modifikasi Bola Beracun bentuk kompetisi.....	40
Gambar 3. 7 Sikap Awal (Sikap Pasang) Teknik Hindaran Pencak Silat.....	42
Gambar 3. 8 Tahap Pelaksanaan Teknik Elakan.....	43
Gambar 3. 9 Tahap Pelaksanaan Teknik Egosan	43
Gambar 3. 10 Tahap Pelaksanaan Teknik Kelitan	44
Gambar 3. 11 Sikap Akhir Teknik Hindaran Pencak Silat	45
Gambar 4. 1 Histogram Pretest Elakan	63
Gambar 4. 2 Histogram Posttest Elakan	65
Gambar 4. 3 Histogram Data Perbandingan Pretest-Posttest.....	66
Gambar 4. 4 Histogram Pretest Egosan	68
Gambar 4. 5 Histogram Posttest Egosan.....	69
Gambar 4. 6 Histogram Perbandingan Pre Test – Post Test Egosan	70
Gambar 4. 7 Histogram Pre test Kelitan	72
Gambar 4. 8 Histogram Post test Kelitan.....	73
Gambar 4. 9 Histogram Perbandingan Pre Test – Post Test Hindaran Kelitan	74
Gambar 4. 10 Histogram Perbandingan Pre Test – Post Test Elakan.....	79
Gambar 4. 11 Histogram Perbandingan Pre Test – Post Test Egosan	80
Gambar 4. 12 Histogram Perbandingan Pre Test – Post Test Kelitan	81

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Tindakan.....	103
Lampiran 2 Instrumen Pengumpulan Data	104
Lampiran 3 Catatan Kolabor.....	110
Lampiran 4 Validasi dan Dokumen Pendukung	112
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	118
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	122



Intelligentia - Dignitas