

**PERBANDINGAN LATIHAN TENDANGAN BELAKANG
PENCAK SILAT MENGGUNAKAN MEDIA GAWANG
DAN MEDIA VIDEO TERHADAP KETEPATAN DAN
KOORDINASI GERAK PADA EKSTRAKURIKULER
DI SMAN 21 JAKARTA**



**LARAS FRAMUDYA NINGSIH
1601622110**

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

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

2026

**PERBANDINGAN LATIHAN TENDANGAN BELAKANG
PENCAK SILAT MENGGUNAKAN MEDIA GAWANG
DAN MEDIA VIDEO TERHADAP KETEPATAN DAN
KOORDINASI GERAK PADA EKSTRAKURIKULER
DI SMAN 21 JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan belakang pencak silat menggunakan media gawang dan media video terhadap ketepatan dan koordinasi gerak serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain **Two Group Pretest Posttest Design**. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode **purposive sampling**. Subjek penelitian berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler pencak silat yang terdiri dari 10 peserta kelompok media gawang dan 10 peserta kelompok media gawang dan media video yang dibagi menggunakan teknik **ordinal pairing**. Perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan tendangan belakang menggunakan target pecing sebanyak 10 kali percobaan dan instrumen koordinasi gerak menggunakan lembar observasi keterampilan tendangan belakang. Pengolahan analisis menggunakan uji normalitas **Shapiro-Wilk**, uji homogenitas **Levene's Test**, serta uji **t** berpasangan (*paired sample t-test*) dan uji **t** independen (*independent sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok media gawang diperoleh nilai t hitung sebesar $7,154 > t$ tabel $2,262$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sedangkan pada kelompok media gawang dan media video diperoleh nilai t hitung sebesar $10,111 > t$ tabel $2,262$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Pada variabel koordinasi gerak, kelompok media gawang mengalami peningkatan rata-rata sebesar 4,7, sedangkan kelompok media gawang dan media video mengalami peningkatan rata-rata sebesar 5,3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang, namun penggunaan kombinasi media gawang dan media video lebih efektif dibandingkan media gawang saja.

Kata kunci: pencak silat, tendangan belakang, media gawang, media video, ketepatan, koordinasi gerak.

Intelligentia - Dignitas

**A COMPARISON OF PENCAK SILAT BACK-KICK TRAINING USING
GOALS AND VIDEO ON ACCURACY AND MOVEMENT
COORDINATION IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT
SMAN 21 JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of pencak silat back kick training using goalposts and video media on the accuracy and coordination of movements and to compare the effectiveness of both training methods on pencak silat extracurricular participants at SMAN 21 Jakarta. This study design is a quantitative study using the Two Group Pretest Posttest Design. The sampling technique was carried out using a purposive sampling method. The research subjects were 20 pencak silat extracurricular participants consisting of 10 participants in the goalpost media group and 10 participants in the goalpost media and video media groups who were divided using the ordinal pairing technique. The treatment was given for 12 meetings. The instruments used were a back kick accuracy test using a peking target for 10 trials and a movement coordination instrument using a back kick skill observation sheet. The analysis processing used the Shapiro-Wilk normality test, Levene's Test homogeneity test, as well as the paired sample t-test and independent sample t-test. The results of the study showed that in the goal media group, the calculated t value was $7.154 > t \text{ table } 2.262$ with a significance value of $0.000 < 0.05$, while in the goal media and video media group, the calculated t value was $10.111 > t \text{ table } 2.262$ with a significance value of $0.000 < 0.05$. In the movement coordination variable, the goal media group experienced an average increase of 4.7, while the goal media and video media group experienced an average increase of 5.3. The results showed that both training methods had a significant effect on increasing the accuracy and coordination of back kick movements, but the use of a combination of goal media and video media was more effective than goal media alone.

Keywords: *pencak silat, back kick, goal media, video media, accuracy, movement coordination.*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

(Dr. Shela Ginanjar, M.Pd)

NIP. 198804142022031003


.....

23/2026
7
.....

Pembimbing II

(Dwi Indra Kurniawan, M.Pd)

NIP. 198606032025211068


.....

23/2026
7
.....

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

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

NIP. 197205222006042001

Ketua


.....

29/26
2
.....

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

NIP. 196404161989011001

Sekretaris


.....

23/26
07
.....

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

NIP. 198804142022031003

Anggota


.....

23/2026
2
.....

4. (Dwi Indra Kurniawan, M.Pd)

NIP. 198606032025211068

Anggota


.....

23/2026
7
.....

5. (Dr. Sugiharto, S.Pd., M.Kes.)

NIP. 202501301019841101

Anggota


.....

22/2026
7
.....

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.

Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.

Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.

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 telah berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Juli 2026

Surat Pernyataan



Laras Framudya Ningsih

1601622110



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 : Laras Framudya Ningsih
NIM : 1601622110
Fakultas/Prodi : FIKK/PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
Alamat email : larasframudya25@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 (... ..)

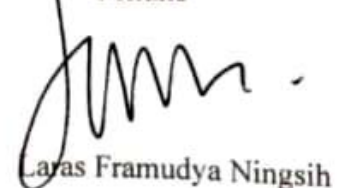
yang berjudul :
PERBANDINGAN LATIHAN TENDANGAN BELAKANG PENCAK SILAT
MENGUNAKAN MEDIA GAWANG DAN MEDIA VIDEO TERHADAP KETEPATAN
DAN KOORDINASI GERAK PADA ESTRAKURIKULER DI SMAN 21 JAKARTA

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 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, 24 Juli 2026
Penulis


Laras Framudya Ningsih

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penelitian dengan judul “PERBANDINGAN LATIHAN TENDANGAN BELAKANG PENCAK SILAT MENGGUNAKAN MEDIA GAWANG DAN MEDIA VIDEO TERHADAP KETEPATAN DAN KOORDINASI GERAK PADA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 21 JAKARTA” dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes .AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani. Bapak **Dr Herman Chaniago, MM** selaku Pembimbing Akademik, kepada Bapak **Dr. Shela Ginanjar, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd** 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, 12 Juli 2026

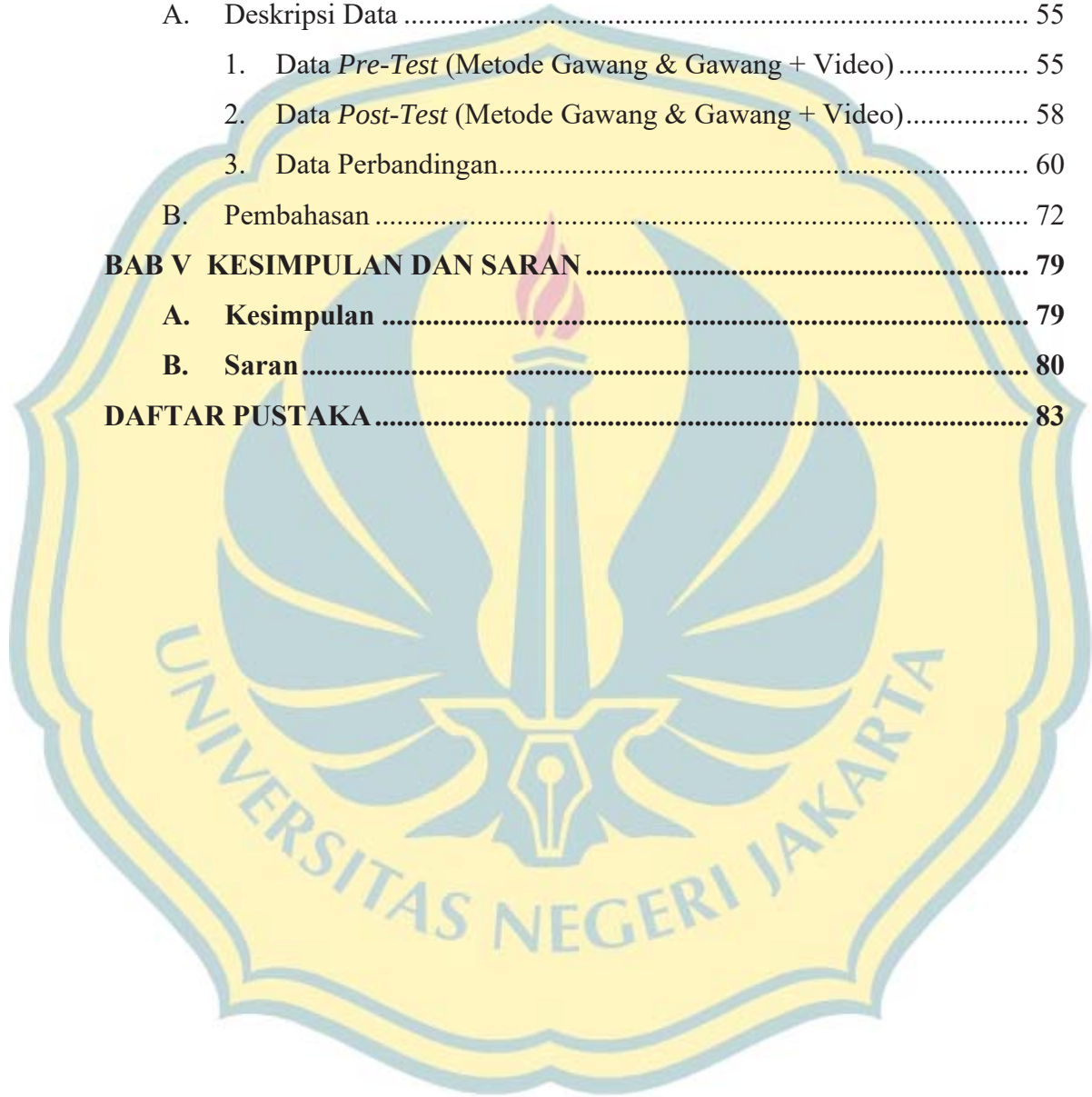
Laras Framudya Ningsih

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Fokus Penelitian dan pembatasan masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual.....	11
1. Hakikat Latihan	11
2. Hakikat Koordinasi.....	15
3. Hakikat Ketepatan	16
4. Hakikat Pencak Silat.....	17
5. Hakikat Tendangan Belakang.....	29
6. Media Alat	32
B. Kerangka Berfikir	36
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian	45
G. Teknik Analisis Data	50

H. Hipotesis Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data	55
1. Data <i>Pre-Test</i> (Metode Gawang & Gawang + Video)	55
2. Data <i>Post-Test</i> (Metode Gawang & Gawang + Video).....	58
3. Data Perbandingan.....	60
B. Pembahasan	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	83



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Matriks Perbandingan Penelitian dengan Studi Terdahulu.....	7
Tabel 3. 1	<i>Pretest dan Posttest Design</i>	40
Tabel 3. 2	Instrumen Koordinasi Tendangan Belakang	47
Tabel 3. 3	Instrumen Ketepatan Tendangan Belakang.....	49
Tabel 4. 1	Deskriptif Statistik Data <i>Pre Test</i>	55
Tabel 4. 2	Kelas Interval Pre Test (Gawang)	56
Tabel 4. 3	Kelas Interval <i>Pre Test</i> (Gawang + Video)	57
Tabel 4. 4	Deskriptif Statistik Data <i>posttest</i>	58
Tabel 4. 5	Kelas Interval <i>Post Test</i> (Gawang).....	58
Tabel 4. 6	Kelas Interval Post Test (Gawang + Video).....	59
Tabel 4. 7	Data Perbandingan 2 Metode	61
Tabel 4. 8	Data Hasil Uji Normalitas Metode Latihan.....	63
Tabel 4. 9	Data Hasil Uji Homogen Metode Latihan.....	64
Tabel 4. 10	Uji Paired Statistik.....	65
Tabel 4. 11	Data Hasil Uji Paired Sample Test.....	66
Tabel 4. 12	Data Hasil Uji Independent T-Test.....	67
Tabel 4. 13	Data Statistik Perbandingan (Gawang vs Gawang dan Video)	68
Tabel 4. 14	Data Rata-Rata (Mean) Koordinasi Gerak	68

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kuda kuda pencak silat.....	21
Gambar 2. 2	Sikap pasang pencak silat.....	22
Gambar 2. 3	Pukulan pencak silat	24
Gambar 2. 4	Tendangan pencak silat	25
Gambar 2. 5	Tangkisan pencak silat	26
Gambar 2. 6	Tangkapan pencak silat	27
Gambar 2. 7	Tendangan belakang pencak silat.....	29
Gambar 2. 8	Sikap Awal Teknik Tendangan Belakang	30
Gambar 2. 9	Sikap Posisi Saat Membelakangi Lawan.....	31
Gambar 2. 10	Proses Menendang.....	32
Gambar 2. 11	Media gawang	33
Gambar 4. 1	Histogram <i>Pre Test</i> (Gawang).....	56
Gambar 4. 2	Histogram <i>Pre Test</i> (Gawang + Video).....	57
Gambar 4. 3	Histogram <i>Post Test</i> (Gawang)	59
Gambar 4. 4	Histogram <i>Post Test</i> (Gambar + Video).....	60
Gambar 4. 5	Data Perbandingan Metode Gawang	62
Gambar 4. 6	Data Perbandingan Metode Gawang + Video	62

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Hasil Penelitian.....	87
Lampiran 2.	T Values	90
Lampiran 3.	Program Latihan.....	91
Lampiran 4.	Surat Balasan Sekolah.....	94
Lampiran 5.	Surat Keterangan Validasi	95
Lampiran 6.	Dokumentasi Penelitian	102



Intelligentia - Dignitas