

## **SKRIPSI**

### **UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII IPS MADRASAH ALIAH AL-MAWASIR LAMASI KABUPATEN LUWU**

disusun dan diajukan oleh

M. Yusuf Umar  
1685201086

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 27 Agustus 2021

#### **Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I,

Pembimbing II

**M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd.,M.Pd**  
NIDN. 922078804

**Nurwahidin Hakim, S.Pd.,M.Pd.**  
NIDN. 0916089301

Penguji I

Penguji II

**Rasyidah Jalil. S.Or.,M.Kes.**  
NIDN. 0920059202

**Suaib Nur, S.Pd.,M.Pd.**  
NIDN. 0931059102

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar sarjana  
Tanggal.....

**Ahmad, S.Pd.,M.Pd.**  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

## **SKRIPSI**

# **UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII IPS MADRASAH ALIYAH AL-MAWASIR LAMASI KABUPATEN LUWU**

disusun dan diajukan oleh

M. Yusuf Umar  
1685201086

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 27 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.

### **Susunan Dewan Penguji**

1. Pembimbing I : M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd,M.Pd (.....)
2. Pembimbing II : Nurwahidin Hakim, S.Pd.,M.Pd. (.....)
3. Penguji I : Rasyidah Jalil. S.Or.,M.Kes. (.....)
4. Penguji II : Suab Nur, S.Pd.,M.Pd. (.....)

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad,S.Pd.,M.Pd

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII IPS MADRASAH ALIJAH AL-MAWASIR LAMASI KABUPATEN LUWU**

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 27 Agustus 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 29 Agustus 2021  
Yang memberi pernyataan

M. Yusuf Umar

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memeberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan Skripsi yang berjudul: **“Upaya Peningkatan Kemampuan Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Peserta Didik Kelas Xii Ips Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu”**. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Strata Satu (S-1) Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju, S.E.,M.M. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I.,M.Pd.I. Selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, S.Pd.,M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd.,M.Pd. selaku pembimbing Pertama yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.

5. Bapak Nurwahidin Hakim, S.Pd.,M.Pd. selaku pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa yang juga telah memberikan dukungan dan kerja samanya dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Keluargaku tercinta yang dengan ikhlas memberikan dukungannya, baik moril maupun materi.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi Penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca.

Palopo, 29 Agustus 2021

M. Yusuf Umar

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
4.1.1 Manfaat Teoritis .....	7
4.1.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Batasan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Hakekat Pendidikan Jasmani .....	8
2.1.1 Defenisi Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	9
2.2 Media Pembelajaran .....	11
2.3 Alat Bantu Pembelajaran .....	12
2.4 Hakikat Pencak Silat.....	13
2.4.1 Defenisi Pencak Silat.....	13
2.4.2 Teknik Dasar Pencak Silat.....	15
a. Teknik Dasar Pukulan.....	16
b. Teknik Dasar Tangkisan .....	16
c. Teknik Dasar Tendangan .....	17
2.4.3 Tendangan Depan .....	18
2.5 Kerangka Berfikir .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
3.1 Desain Penelitian .....	21
3.2 Lokasi dan Waktu .....	29
3.3 Defenisi Operasional .....	29
3.4 Jenis dan Sumber Data .....	30
3.5 Instrumen Penelitian .....	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.7 Analisis Data .....	35
3.8 Indikator Keberhasilan .....	36

<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Deskripsi Data .....	36
4.1.2 Penyusunan Rencana Tindakan.....	36
4.1.3 Laporan Siklus I.....	37
4.1.4 Laporan Siklus II.....	44
4.2 Analisis Data Akhir.....	50
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Implikasi.....	52
5.3 Keterbatasan.....	53
5.4 Saran.....	53
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Observasi .....	33
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian .....	34



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Pecing .....	13
Gambar 2.2 Teknik Pukulan .....	16
Gambar 2.3 Teknik Tangkisan .....	17
Gambar 2.4 Teknik Tendangan Depan/Lurus .....	18
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir .....	20
Gambar 3.1 Siklus Pelaksanaan PTK .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 2. Lembar Observasi PBM .....	61
Lampiran 3. Silabus .....	63
Lampiran 4. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) .....	65
Lampiran 5. Hasil Test Tendangan Depan/Lurus Siklus I.....	72
Lampiran 6. Hasil Test Tendangan Depan/Lurus Siklus I.....	74
Lampiran 7. Dokumentasi .....	76

## INTISARI

### UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII IPS MADRASAH ALIYAH AL-MAWASIR LAMASI KABUPATEN LUWU

Oleh  
M. Yusuf Umar  
NIM: 1685201086

Berdasarkan hasil observasi yang kami laksanakan pada Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu, rata-rata kemampuan tendangan depan pada peserta didik kelas XII IPS masih di bawah KKM. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan dalam olahraga pencak silat dengan menggunakan alat bantu berupa pecing pada peserta didik kelas XII IPS di Madrasah Aliyah Al-Mawasir yang berjumlah 23 orang peserta didik. Metode penelitian ini, menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Prosedur penelitian berbentuk siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap meliputi: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen berupa lembar pengamatan observasi peserta didik dan lembar evaluasi/tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan peserta didik. Berdasarkan nilai yang pada tes akhir siklus I, dari 23 peserta didik, telah diperoleh nilai tertinggi = 76, nilai terendah = 60, nilai rata-rata = 70,78%, peserta didik yang tuntas = 69,57% dan peserta didik yang tidak tuntas = 30,43%. Sedangkan pada siklus II, telah diperoleh nilai tertinggi = 84, nilai terendah = 63, nilai rata-rata = 78,57%, peserta didik yang tuntas = 86,96% dan peserta didik yang tidak tuntas = 13,043%.

**Kata Kunci:** *pencak silat, tendangan depan, alat bantu.*