

***PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL
SASARAN TENDANGAN PENCAK SILAT***

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan
Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia**



**Oleh:
TAUFIK HIDAYAT
1702284**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG, 2021**

***PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL
SASARAN TENDANGAN PENCAK SILAT***

Oleh
Taufik Hidayat
1702284

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Taufik Hidayat 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis,

***PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL
SASARAN TENDANGAN PENCAK SILAT***

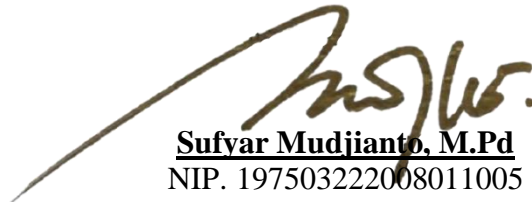
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO
NIP. 19610612198031002

Pembimbing II



Sufyar Mudjianto, M.Pd
NIP. 197503222008011005

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 1968083019990

***PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL
SASARAN TENDANGAN PENCAK SILAT***

Oleh:

Taufik Hidayat

1702284

Skripsi dibimbing oleh:

Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO

Sufyar Mudjiyanto, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil tendangan pencak silat. populasi pada penelitian ini 30 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa yang diambil dengan teknik *one group pretest and posttest design* menjadi satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan tendangan dengan penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil tendangan pencak silat. Instrumen yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test*. Perbedaan *pre-test* jumlah sekor tertinggi 186, dan yang terendah 141, rata-rata (*mean*) 158, setelah di berikan *treatmen* selama 16 pertemuan hasil dari *post-test* jumlah sekor tertinggi 211, dan yang terendah 169, rata-rata (*mean*) 193. Dari selisih beda *pre-test* dan *post-test* 35. Uji data penelitian menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan *software* SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan (1) Nilai sig $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kelompok yang diberikan perlakuan penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil tendangan pencak silat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan media latihan menendang ke *body protecotr*.

Kata kunci: media latihan *body protector*.

**APPLICATION OF BODY PROTECTOR EXERCISE MEDIA ON THE
RESULTS OF PENCAK SILAT KICKING**

By:

Taufik Hidayat

1702284

This thesis is guided by:

Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO

Sufyar Mudjianto, M.Pd

ABSTRACT

This study aims to determine application of body protector training media to the results of pencak silat kicks. The population in this study was 30 students who took part in extracurricular pencak silat, the sample used was 20 students who were taken with the technique of one group pretest and posttest design into one group, namely the experimental group. The experimental group was given kick training treatment with application of body protector training media to the results of pencak silat kicks. The instruments used are pre-test and post-test. The difference in the pre-test number of the highest score is 186, and the lowest is 141, the average (mean) is 158, after being given treatment for 16 meetings the results of the post-test are the highest score is 211, and the lowest is 169, the average (mean) 193. From the difference between pre-test and post-test 35. Test the research data using paired sample t-test with the help of SPSS version 25 software. before treatment and after treatment in the group given the treatment application of body protector training media to the results of pencak silat kicks. Based on the results of the study, it can be concluded that there was a significant increase in the experimental group given the media treatment of kicking exercises to the body protector.

Keywords: body protector exercise media.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TRIMAKASIH	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.5. Struktur Organisasi Skripsi.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	10
2.1. Pendidikan.....	11
2.2. Pendidikan Jasmani.....	12
2.3. Sarana, Prasarana.....	12
2.4. Ekstrakurikuler	14
2.5. Pencak Silat.....	14
A. Pengertian Tendangan Pencak Silat.....	14
2.6. Body Proctector.....	18
2.7. Penggunaan media Body Protector Modifikasi.....	19
A. Pengertian Modifikasi.....	19
2.8. Hasil belajar.....	22
2.9. Penelitian yang relevan.....	23
2.10. Kerangka berpikir.....	24
2.11. Hipotesis.....	25
BAB III METODE DAN DESAIN PENELITIAN	27
3.1. Metode Penelitian.....	27
3.2. Desain Penelitian.....	27
3.3. Populasi dan Sampel.....	28
b.Sampel.....	28
3.4. Instrumen penelitian.....	46
3.5. Uji Validitas.....	51

Taufik Hidayat, 2022

*PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL SASARAN TENDANGAN
PENCAK SILAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6. Uji Reliabilitas.....	52
3.7. Prosuder penelitian.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1. Hasil Penelitian.....	55
4.2. Uji Prasyarat.....	56
4.3. Uji Normalitas.....	56
4.4. Uji Homogenitas.....	57
4.5. Uji Hipotesis.....	58
4.6. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	61
5.2 Implikasi.....	61
5.3 Rekomendasi.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R., Noer, A., Studi, P., Jasmani, P., Pendidikan, F., Dan, O., & Indonesia, U. P. (2020). *Implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan untuk meningkatkan kerjasama dan berpikir kritis siswa skripsi*.
- Astawa, I. M. Y., Astra, Ik. B., & Suwiwa, I. G. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Kuda-Kuda Pencak Silat Dengan Kartu Bergambar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2), 290–296.
- Bahagia, Yoyo dan Suherman, A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*.
- Fitria. (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fransisco, R., & Kusmindari, C. D. (2019). Perancangan alat body protector pencak silat perkembangan motorik anak usia 10-16 tahun. *Operations Excellence: Journal of Applied Industrial Engineering*, 11(3), 300. <https://doi.org/10.22441/oe.v11.3.2019.038>
- Jajat darajat KN, S, pd., M.kes., A., & Dr, Bambang Abduljabar, M, P. (2014). *APLIKASI STASTISTIKA DALAM PENJAS*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- James, A. R. (2018). Grading in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89(5), 5–7. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1442063>
- JASMANI, J., FITRIYANTO, F., & ROHMAN, T. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Ipa 4 Sma Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(2), 26–37. <https://doi.org/10.36728/jis.v19i2.950>
- Juliantine Dkk (2016). (n.d.). *Selna Sari Purnama Dewi, 2013 Pengaruh*

Packaging Terhadap Proses Keputusan Pembelian Paket Wisata Olahraga Rafting Arus Liar Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu. 1–15.

- Mayanto, A. (2017). Model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat untuk sekolah menengah atas, SMA 1 Maniangepajo, SMK Darussalam Makasar, dan SMA 3 Sungguminasa. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 24–35. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- Muhammad khalil, H. (2019). *Pengaruh Modifikasi Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan T Pencak Silat*. 61–65.
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2013). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. *FKIP UNTAN Pontianak*, 1–
- Prayogo, panji ari, & Hamdani. (2019). BELADIRI PENCAK SILAT (Pada Guru PJOK SMA Swasta Se-Surabaya). *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 81–84.
- Ridha, M. C., & Syamsul, H. (2014). *PENCAK SILAT MENGGUNAKAN MEDIA PALANG MELALUI PENDEKATAN METODE DEMONSTRASI PENDAHULUAN Pencak Silat merupakan olahraga beladiri peninggalan nenek moyang Bangsa Indonesia dan salah satu mata pelajaran yang diberikan kepada peserta didik dalam pengembangan*.
- Saputra, W. (2017). Efek Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Pembentukan Self-Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk). *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 3(1), 126–145. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v3i1.59>
- Saryono dan Hutomo. (2016). Manajemen Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri Se Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 23–33.

Setiawan, I. M. (2021). Ketersediaan Guru, Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 18–24.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/30976/0>

SUGIYONO, P. D. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*.

Winarno. (2013). *Buku Metodologi Penelitian Pendidikan jasmani*. January.

Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS*. 7(1), 17–23.