

**PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN PENCAK
SILAT MENGGUNAKAN MEDIA PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
SMPN 4 BELAWANG KABUPATEN BARITO KUALA**



OLEH :

PUJI LESTARI

NIM.2210122220075

ARTIKEL

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN
PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
MENGUNAKAN MEDIA PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 4
BELAWANG KABUPATEN BARITO KUALA

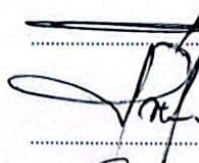
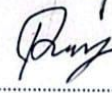
Oleh :

Puji Lestari
NIM 221012220075

Pembimbing Utama :
Norma Anggara, S.Pd., M.Pd
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping :
Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd
NIP 196105031987031001

Penguji :
Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd
NIP 199610082023211009


.....

.....

17/2026
10/06
17/06
17/06 2026.

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,




.....
Ahmad, S. Pd., M. Pd.
NIP 197607312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Rabu, 15 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Norma Anggara, S. Pd., M. Pd. (Ketua)
2. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. (Sekretaris)
3. Recky Ahmad Haffiyandi, S. Pd., M. Pd. (Anggota)

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



ABSTRACT

PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN MEDIA PADA PESERTA DIDIK KELAS VII (Oleh: Puji Lestari; Pembimbing: Norma Anggara, Syamsul Arifin; 2026; 93 halaman)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media botol gantung sebagai alat bantu latihan terhadap keterampilan tendangan depan Pencak Silat pada peserta didik kelas VII. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik tendangan depan, yang ditandai dengan arah tendangan yang salah, keseimbangan yang buruk, dan koordinasi motorik yang kurang tepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel terdiri dari 26 siswa kelas VII. Instrumen yang digunakan berupa tes praktik keterampilan tendangan depan berdasarkan indikator teknik gerakan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dan uji *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai Asymp. Sig. sebesar $p < 0,001$. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 43,65 meningkat menjadi 86,15 pada *posttest*. Nilai *N-Gain* sebesar 0,76 atau 76,47% termasuk dalam kategori “tinggi” dan “efektif”. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media botol gantung mampu memberikan sasaran konkret, meningkatkan fokus, serta memperbaiki teknik gerakan peserta didik. Dengan demikian, media botol gantung dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat pada mata pelajaran PJOK. Namun, penelitian ini terbatas pada sampel peserta didik tertentu di Tingkat kelas dan hanya berfokus pada satu teknik, yaitu tendangan depan. Akibatnya, keefektifannya pada kelompok usia lain atau jenis tendangan lain belum dapat digeneralisasikan.

Kata Kunci : Botol gantung, pencak silat, tendangan depan, pjok, keterampilan belajar, pendidikan jasmani

ABSTRACT

THE USE OF HANGING BOTTLE MEDIA IN IMPROVING PENCAK SILAT FRONT KICK SKILLS AMONG SEVENTH-GRADE STUDENTS (Oleh: Puji Lestari; Pembimbing: Norma Anggara, Syamsul Arifin; 2026; 93 halaman)

This study aims to determine the effect of using hanging bottles as a training aid on Pencak Silat front kick skills among seventh-grade students. This research was prompted by students' low proficiency in performing front kick techniques, as evidenced by incorrect kick direction, poor balance, and suboptimal motor coordination. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 26 seventh-grade students. The instrument used were a practical test assessing front kick skills based on movement technique indicators. Data was analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, the Wilcoxon Signed-Rank Test, and N-Gain analysis. The results revealed a significant improvement between pretest and posttest scores, with an asymptotic significance value of $p < 0.001$. The mean pretest score increased from 43.65 to 86.15 on the posttest. Furthermore, the average N-Gain value of 0.76 (76.47%) fell into the "high" and "effective" categories. These findings indicate that hanging bottle media can help students achieve specific learning goals, improve concentration, and refine movement techniques. Therefore, hanging bottle media serves as an innovative and effective instructional alternative for improving front kick skills in Pencak Silat within the Physical Education (PJOK) curriculum. However, this study is limited to a specific student sample at a single grade level and focuses solely on one technique, the front kick. Consequently, its effectiveness across other age groups or kick types cannot yet be generalized.

Kata Kunci : *hanging bottle media, pencak silat, front kick skills, pjok, skill learning, physical education*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Peningkatan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Media Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 4 Belawang Kabupaten Barito Kuala”** dengan lancar. Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan derajat S-1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Menjadikan penulis memiliki motivasi untuk melaksanakan tanggung jawab sehingga bisa menyelesaikan kuliah dengan baik.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih dengan ketulusan hati kepada pihak-pihak yang membantu dan membimbing penulis selama Menyusun Tugas Akhir ini, yakni kepada :

1. Ayahanda tercinta, terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, perjuangan, dan pengorbanan yang senantiasa mengiringi langkah penulis. Terima kasih telah selalu berusaha memberikan yang terbaik dan memenuhi segala kebutuhan penulis selama menempuh pendidikan, bahkan di tengah keadaan yang tidak selalu mudah. Di balik terselesaikannya tugas akhir ini, tersimpan begitu banyak perjuangan dan pengorbanan yang mungkin tidak selalu dapat penulis lihat. Terima kasih telah menjadi sosok yang senantiasa memberikan dukungan dan kekuatan hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini.
2. Pintu surgaku, Ibunda tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan kasih dan sayang dengan penuh cinta melangitkan beribu do'anya demi kemudahan dan kelancaran penulis menjalankan kehidupan perkuliahan. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan ketulusan yang selalu diberikan kepada penulis, terutama ketika menghadapi berbagai kesulitan selama menempuh pendidikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat ketika penulis merasa ragu, serta selalu meyakinkan penulis untuk tetap melangkah menyelesaikan perkuliahan ini.

3. Kepada adik-adikku tersayang Muhammad Adi Prasetyo dan Rania Humairoh Zidni, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh *positif*, baik dalam bidang akademik dan non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak. Tumbuhlah lebih baik dan menjadi versi yang paling hebat, adikku.
4. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
5. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan & Ilmu Pengetahuan Universitas Lambung Mangkurat
6. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan & Ilmu Pengetahuan Universitas Lambung Mangkurat
7. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I (satu) sekaligus Pembimbing Akademik Penulis & Bapak Dr. H. Syamsul Arifin, M. Pd. selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terimakasih atas arahan, koreksi serta ilmu berharga yang diberikan hingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
8. Bapak Recky Ahmad Haffyandi selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
9. Bapak Kepala Sekolah SMPN 4 Belawang beserta Bapak/Ibu Guru, tenaga kependidikan, dan peserta didik SMPN 4 Belawang yang telah memberikan izin, dukungan, bantuan, serta kerja sama selama pelaksanaan penelitian sehingga data penelitian yang diperlukan untuk tugas akhir ini dapat terpenuhi.
10. Sukma F. S., sahabat kecil sekaligus keluarga yang selalu menjadi pendengar dan penyemangat penulis hingga menyelesaikan perkuliahan. Rita H., teman yang penulis kenal sejak PKKMB, terima kasih atas bantuan dan cerita selama perkuliahan. Winda, S.Pd., teman kost yang hadir di tengah perjalanan perkuliahan, terima kasih atas perhatian, bantuan, dan cerita yang diberikan.
11. Kepada keluarga besar penulis terimakasih selalu memberikan dukungan, semangat, dan do'a kepada penulis sehingga tugas akhir ini bisa terselesaikan.

12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas segala dukungannya selama ini.
13. Dan yang terakhir penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang paling tulus kepada diri sendiri, Puji Lestari, yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Sulit bisa bertahan dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri walaupun seringkali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang berusaha dan tidak boleh lelah mencoba. *God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'am pround of this achivment.*

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, namun apapun yang sudah penulis selesaikan diharapkan agar bisa bermanfaat untuk kedepanya. Sekian.

Banjarbaru,.....2026

Puji Lestari
NIM.2210122220075

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRACK	iv
ABSTRACK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN DATA.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Peningkatan Keterampilan	8
2. Hakikat Pembelajaran	9
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	10
4. Hakikat Pencak Silat	13
5. Media Pembelajaran.....	19
6. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama.....	22
7. Profil Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Belawang.....	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Teoritik.....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sample	30

E. Rancangan Perlakuan	31
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Uji Persyaratan Analisis	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Homogenitas	39
3. Uji Beda Wilcoxon Signed Rank Test.....	40
4. Uji N-Gain.....	41
C. Pembahasan dan Hasil	43
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN SURAT	54
LAMPIRAN DATA	61
LAMPIRAN DOKUMENTSI.....	73

DAFTAR LAMPIRAN DATA

Lampiran 1 Data Pretest.....	62
Lampiran 2 Data Posttest	63
Lampiran 3 Deskriptif Statis	64
Lampiran 4 Uji Normalitas	64
Lampiran 5 Uji Wicoxon Signed Rank Test.....	65
Lampiran 6 Uji N-Gain	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Keterangan Nilai	35
Tabel 4. 1 Rata-rata pretest.....	37
Tabel 4. 2 Rata-rata posttest	38
Tabel 4. 3 Uji Normality	39
Tabel 4. 4 Uji Homogeneity	39
Tabel 4. 5 Uji Beda Wilcoxon	40
Tabel 4. 6 Uji N-Gain.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Profil Sekolah SMPN 4 Belawang.....	23
Gambar 5. 1 Pengambilan Data Pretest.....	74
Gambar 5. 2Perlakuan Treatment.....	74
Gambar 5. 3 Perlakuan Treatment.....	75
Gambar 5. 4 Perlakuan Treatment.....	76
Gambar 5. 5 Perlakuan Treatment.....	76
Gambar 5. 6 Perlakuan Treatment.....	77
Gambar 5. 7 Pengambilan Data Posttest.....	77
Gambar 5. 8 Foto Bersama	78
Gambar 5. 9 Foto Bersama	79
Gambar 5. 10 Foto Bersama	80