

**MODEL LATIHAN HINDAR SERANG PENCAK SILAT PADA  
PESILAT PERGURUAN INSEBA KAB. BREBES**



**ERMA NUR AZIZAH**

**6315160469**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**FEBRUARI, 2021**

## **MODEL LATIHAN HINDAR SERANG PENCAK SILAT PADA PESILAT PERGURUAN INSEBA KAB. BREBES**

### **Abstrak**

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam kegiatan melatih hindar serang pencak silat, penelitian ini menggunakan pengembangan model penelitian Research & Development (R&D) dengan metode ADDIE. Konsep model yang dikembangkan pada penelitian ini adalah berdasarkan alat dan media yang digunakan. Subjek dalam penelitian ini adalah pesilat perguruan INSEBA kab. Brebes sebagai subjek uji coba (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 3 ahli dalam bidang olahraga pencak silat. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah di buat oleh peneliti diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga pencak silat. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan hindar serang pencak silat sebanyak 20 item model yang dianggap layak. Hasil akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 20 model latihan hindar serang pencak silat yang peneliti buat mudah dilakukan dan layak digunakan untuk proses latihan hindar serang pencak silat pada perguruan INSEBA Kab.Brebdes.

**Kata Kunci:** hindaran, serangan, pencak silat, Addie, INSEBA.

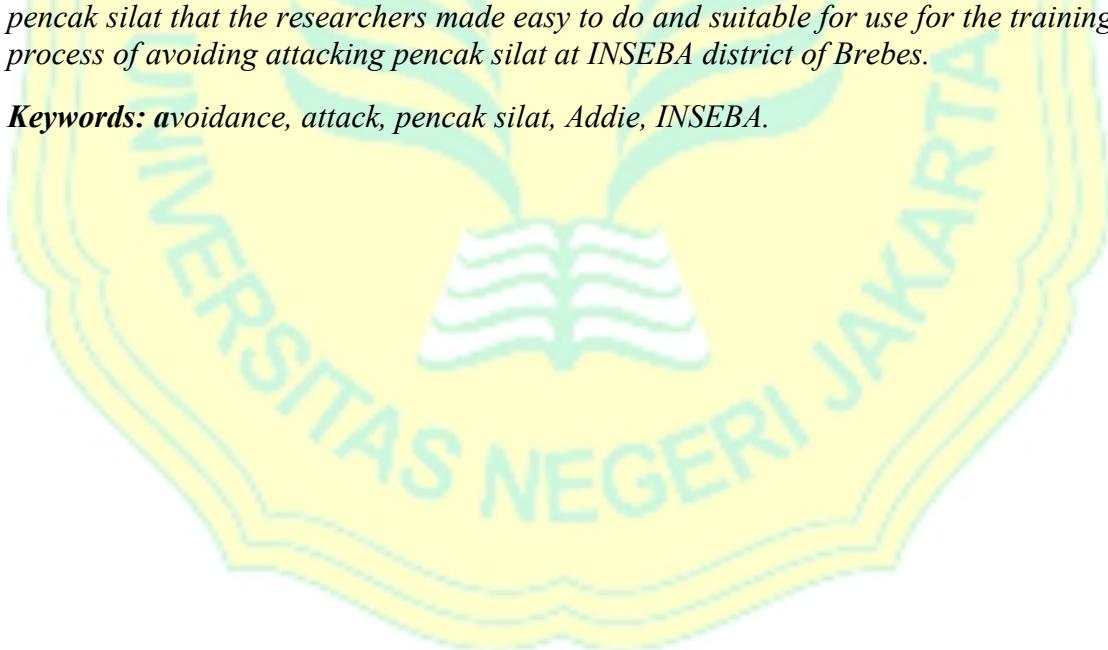


## **TRAINING MODEL TO AVOID PENCAK SILAT ATTACKS ON INSEBA KAB. BREBES**

### ***Abstract***

*The purpose of this development research is to produce new products that are used in training to avoid pencak silat attack, this study uses the development of a Research & Development (R&D) research model with the ADDIE method. The concept of the model developed in this study is based on the tools and media used. The subjects in this study were the INSEBA district martial arts fighter. Brebes as a trial subject (field practice). In this study, researchers collaborated with 3 experts in the sports field of pencak silat. The validation test used in this study is to use the expert justification test, where the model that has been created by the researcher is tested, then consulted and assessed by experts in the field of martial arts. Through the validation test which was carried out using expert justification, a product in the form of a 20 item pencak silat attack avoidance training model was deemed feasible. The final results obtained through this research are 20 training models to avoid attacking pencak silat that the researchers made easy to do and suitable for use for the training process of avoiding attacking pencak silat at INSEBA district of Brebes.*

**Keywords:** avoidance, attack, pencak silat, Addie, INSEBA.



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PENINJAUING

Nama

Tanda Tangan

[Signature]

Pembimbing I

Hendry Wardaya, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19720504 200501 1 002

Tanda Tangan

[Signature]

Pembimbing II

Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19850618 201504 1 002

Tanda Tangan

[Signature]

PERSETUJUAN PANITIA SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

[Signature]

1. Dr. Triyo Aniyah, M.Si.  
NIP. 19700417 199903 1 002

Ketua

[Signature]

2. Dr. Bahayati Humaid, M.Pd.  
NIP. 19630210 198803 1 001

Sekertaris

[Signature]

3. Hendry Wardaya, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19720504 200501 1 002

Anggota

[Signature]

4. Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19850618 201504 1 002

Anggota

[Signature]

5. Drs. Endang Darminta, MM  
NIP. 19680604 199903 1 002

Anggota

[Signature]

Tanggal (dd/mm/yyyy) : 05 / februari 2021

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya tulis 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Ema Nur Azizah  
NIM. 631516046



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : ERIMA NUR AZIZAH  
NIM : 6315160469  
Fakultas/Prodi : FK / Pendidikan Kependidikan Olahraga  
Alamat email : ermanuraz@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah.

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

yang berjudul :

MODEL LATIHAN HINDAR SERANG PENCAK SILAT PADA PESILAT  
PERGURUAN INSEBA KAB. BREBES.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan 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, 22 Maret 2021

Penulis

( *Erima Nur Azizah* )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi rabbil 'alamin, dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Model Latihan Hindar Serang Pencak Silat Pada Perguruan INSEBA Kab. Brebes", akhirnya dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa apa yang dicapai berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh Karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Kepada **Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Dosen Pembimbing I, **Bapak Nur Fitran, S.Pd, M.Pd** selaku dosen Pembimbing II, dan **Bapak Drs. Endang Derajat, M.KM** selaku Dosen Penasehat Akademik. Kepada keluarga **KMPDB UNJ**, keluarga **KOPPENSI UNJ**, teman-teman **FIK UNJ 16**, keluarga **INSEBA Kab. BREBES** yang selalu bersedia membantu, kedua orang tua saya yaitu (**Papah Tarmadi** dan **Mamah (Sumarsih)**) dan **keluarga besar saya** yang selalu memberi dukungan dan mendoakan kebaikan-kebaikan untuk saya.

Akhir kata, semoga Allah S.W.T membalas kebaikan orang-orang yang telah membantu, semoga skripsi yang peneliti susun ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu keolahragaan dan membawa keberkahan.

Jakarta, Januari 2021  
Penulis

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN RUMUSAN MODEL.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	16
C. Kerangka Teoritik.....	16
1. Hakikat Model Latihan.....	16
2. Pengertian Pencak Silat.....	20
3. Taktik Dalam Pencak Silat.....	23
4. Hakikat Hindar Serang.....	27
5. Perguruan Pencak Silat INSEBA.....	42
D. Rancangan Model.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian.....	49

B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	49
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	49
D. Pendekatan Model Penelitian.....	50
E. Langkah-langkah Pendekatan Model.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	52
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	52
2. Model Final.....	54
B. Kelayakan Model.....	77
C. Evaluasi Dan Revisi Produk.....	80
D. Pembahasan.....	96
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model ADDIE.....	9
2. Model Dick n Carey.....	12
3. Model Borg and Gall.....	12
4. Hindaran Elakan.....	27
5. Hindaran Egosan.....	28
6. Hindaran Kelitan.....	29
7. Arah Delapan Penjuru Mata Angin.....	29
8. Tendangan Depan.....	44
9. Tendangan Sabit.....	45
10. Tendangan T	46
11. Sapuan Bawah.....	46
12. <i>Agillity Ladder</i> .....	47
13. <i>Marker Cone</i> .....	47
14. <i>Hurdle</i> .....	47
15. Model Final.....	56
16. Logo Perguruan Pencak Silat INSEBA.....	44

## **DAFTAR TABEL**

Halaman

1. Lembar Analisis Data Temuan.....	53
2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model.....	72



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

1. Surat Keterangan Validitas.....	87
2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	101
3. Surat Izin Penelitian.....	102
4. Daftar Riwayat Hidup.....	103

