

MODEL LATIHAN JURUS REGU PENCAK SILAT





**RAFI BURHANUDIN YUSUF
1602617020**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Warodoyo, S. Pd., M. Pd</u> NIP.197205042005011002		20/21 08
Pembimbing II		
<u>Dr. Hidayat Humald, M. Pd</u> NIP. 196302101988031001		20/21 08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Nur Fitrianto, S. Pd., M. Pd</u> NIP.198506182015041002	Ketua		20/21 08
2. <u>Okki Yonda, S. Pd., M. Pd</u> NIDK.8932120021	Sekretaris		20/21 08
3. <u>Hendro Wardoyo, S. Pd., M. Pd</u> NIP.197205042005011002	Anggota		20/21 08
4. <u>Dr. Hidayat Humald, M. Pd</u> NIP. 196302101988031001	Anggota		20/21 08
5. <u>Drs. Endang Darajat, M.K.M</u> NIP.196806041994031002	Anggota		20/21 08

Tanggal Lulus : Senin, 16 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Rafi Burhanudin Yusuf
NIM.1602617020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : Rafi Burhanudin Yusuf
NIM : 1602617020
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : rafiburhanudin@gmail.com

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

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

yang berjudul :
MODEL LATIHAN JURUS REGU PENCAK SILAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 27 Agustus 2021

Penulis

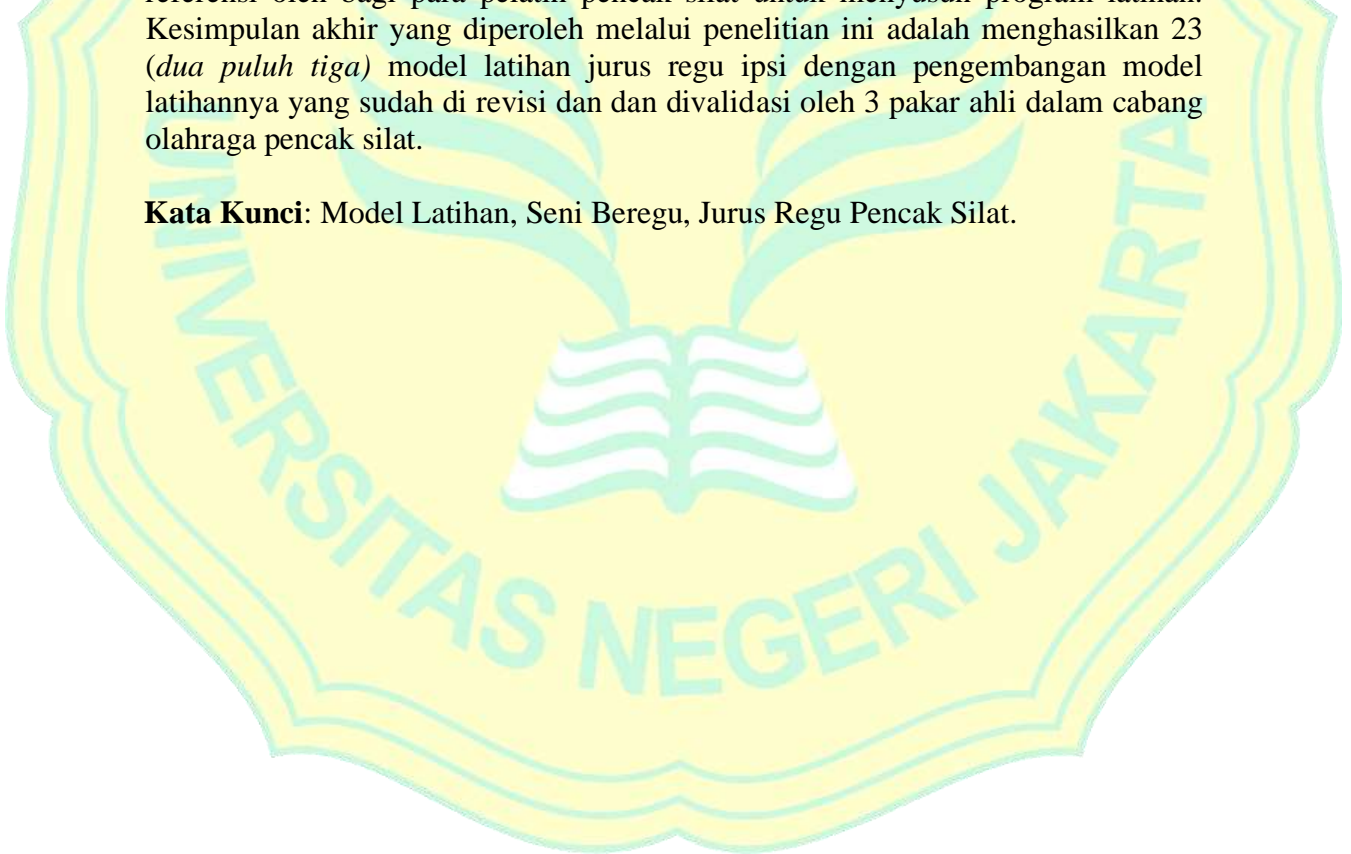
(Rafi Burhanudin Yusuf)

MODEL LATIHAN JURUS REGU PENCAK SILAT

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan yang dipakai dalam kegiatan latihan jurus regu ipsi, Penelitian ini menggunakan pengembangan metode penelitian Research & Development (R&D) dari ADDIE. 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 dibuat dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga pencak silat. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan jurus regu pencak silat sebanyak 23 (*dua puluh tiga*) model latihan model latihan, yakni 1. Jurus 1 (*satu*) terdapat 5 (*lima*) model latihan, 2. Jurus 2 (*dua*) terdapat 6 (enam) model latihan, 3. Jurus 3 (*tiga*) terdapat 7 (*tujuh*) model latihan, 4. Jurus 4 (*empat*) terdapat 5 (*lima*) model latihan. Model latihan ini nantinya dapat dijadikan bahan referensi oleh bagi para pelatih pencak silat untuk menyusun program latihan. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah menghasilkan 23 (*dua puluh tiga*) model latihan jurus regu ipsi dengan pengembangan model latihannya yang sudah di revisi dan dan divalidasi oleh 3 pakar ahli dalam cabang olahraga pencak silat.

Kata Kunci: Model Latihan, Seni Beregu, Jurus Regu Pencak Silat.



TRAINING MODEL OF REGU SKILLS MARTIAL ART

ABSTRACT

The purpose of this study was to produce an exercise model that was used in training activities for the Ipsi team. This study used the development of Research & Development (R&D) research methods from ADDIE. In this study, the researchers collaborated with 3 experts in the field of pencak silat. The validation test used in this study is to use an expert justification test, where the model that has been made is consulted and assessed by experts in the field of pencak silat. Through validation tests carried out using expert justification tests produced products in the form of training models for the pencak silat squad as many as 23 (twenty three) training models, namely 1. Kick 1 (one) there were 5 (five) training models, 2. Kick 2 (two) there are 6 (six) exercise models, 3. Step 3 (three) have 7 (seven) exercise models, 4. Step 4 (four) have 5 (five) exercise models. This training model can later be used as reference material by pencak silat trainers to develop training programs. The final conclusion obtained through this research is to produce 23 (twenty three) models of the Ipsi team's stance training with the development of the training model that has been revised and validated by 3 experts in the sport of pencak silat.

Keywords: *Training Model, Team Art, Regu Skills Martial Art*



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Latihan Jurus Regu Pencak Silat “ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga menyusun skripsi ini.

Dengan ini saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga , sekaligus selaku pembimbing 1 . Dan kepada Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd**, selaku pembimbing 2, dan Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM**, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, Terimakasih kepada **KOPPENSI UNJ** yang telah banyak membantu , Terimakasih kepada Bapak dan Ibu serta keluarga dan kerabat saya telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada kepada staf dan karyawan FIO UNJ yang sudah membantu saya.

Demikian yang bisa saya sampaikan, saya mendoakan semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Agustus 2021

Peneliti

Rafi Burhanudin Yusuf

DAFTAR ISI

Halaman	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI DAN PERUMUSAN MODEL	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Model Pengembangan ADDIE	Error! Bookmark not defined.
2. Model Pengembangan Dick and Carey	Error! Bookmark not defined.
3. Model Pengembangan Borg and Gall	Error! Bookmark not defined.
4. Model Pengembangan Sadiman	Error! Bookmark not defined.
5. Model Pengembangan Sugiyono	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model yang Dikembangkan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritik	Error! Bookmark not defined.
1. Model Latihan	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian Latihan	Error! Bookmark not defined.
a) Prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.
b) Plyometrik	Error! Bookmark not defined.
c) Tahapan Latihan Berdasarkan Usia	Error! Bookmark not defined.
3. Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
D. Rancangan Model	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODELOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	Error! Bookmark not defined.
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.

E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Penelitian Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
2. Perencanaan Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Hasil Analisis Kebutuhan	Error! Bookmark not defined.
2. Model Final	Error! Bookmark not defined.
B. Kelayakan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Evaluasi dan Revisi Produk	Error! Bookmark not defined.
2. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN – LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahapan Model ADDIE	Error! Bookmark not defined.
2. Model Pengembangan Dick and Carey	Error! Bookmark not defined.
3. Model Research and Developmen.....	Error! Bookmark not defined.
4. Pengembangan Model Sadiman	Error! Bookmark not defined.
5. Pengembangan Model Sugiyono.....	Error! Bookmark not defined.
6. Tahapan Usia Latihan.....	39
7. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat.....	Error! Bookmark not defined.
8. Pakaian Kategori Regu.....	Error! Bookmark not defined.
9. Hormat Pembuka.....	Error! Bookmark not defined.
10. Jurus Pertama	Error! Bookmark not defined.
11. Jurus Kedua	Error! Bookmark not defined.
12. Jurus Ketiga.....	Error! Bookmark not defined.
13. Jurus Keempat	Error! Bookmark not defined.
14. Jurus Kelima.....	Error! Bookmark not defined.
15. Jurus Keenam	Error! Bookmark not defined.
16. Jurus Ketujuh.....	Error! Bookmark not defined.
17. Jurus Kedelapan	Error! Bookmark not defined.
18. Jurus Kesembilan	Error! Bookmark not defined.
19. Jurus Kesepuluh	Error! Bookmark not defined.
20. Jurus Kesebelas	Error! Bookmark not defined.
21. Jurus Keduabelas.....	Error! Bookmark not defined.

No table of figures entries found.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lembar Validasi Ahli	Error! Bookmark not defined.
2. Surat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Surat Balesan.....	Error! Bookmark not defined.

4. Daftar Riwayat Hidup.....	128
5. Lembar Persembahan.....	120

