

**MODEL LATIHAN SAPUAN DAN TENDANGAN BALING ATAS
KATEGORI REGU PADA CABANG OLAHRAGA
PENCAK SILAT**



**ENY TRI SUSILOWATI
6315161806**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

MODEL LATIHAN SAPUAN DAN TENDANGAN BALING ATAS KATEGORI REGU PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat model latihan sapuan dan tendangan baling atas pada seni regu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari ADDIE, dimana metode ini dijadikan pedoman dalam pembuatan model latihan sapuan dan tendangan baling atas. Pada penelitian ini melibatkan 3 ahli untuk di uji justifikasi terhadap ahli, dimana model yang telah dibuat dikonsultasikan dan dinilai oleh para pakar ahli dalam bidang olahraga pencak silat. Melalui uji validasi menghasilkan produk berupa model latihan sapuan dan tendangan baling atas pada seni regu ipsi sebanyak 22 (*dua puluh dua*) model latihan sapuan dan tendangan baling atas tanpa alat dan menggunakan alat serta variasi pengembangan model latihannya, yakni 1. Teknik memutar tanpa alat terdapat 4 (*empat*), 2. Teknik sabetan baling tanpa alat terdapat 2 (*dua*), 3. Teknik sapuan bawah tanpa alat terdapat 2 (*dua*), 4. Teknik sapuan bawah menggunakan alat terdapat 10 (*sepuluh*), 5. Teknik Sabetan Baling Menggunakan Alat terdapat 4 (*empat*) . Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian yang sudah di revisi dan divalidasi oleh 3 pakar ahli dalam cabang olahraga pencak silat ini adalah menghasilkan 5 (lima) model latihan sapuan dan tendangan baling serta menghasilkan 22 pengembangan model latihan sapuan dan tendangan baling atas pada seni regu IPSI.

Kata kunci: model latihan, sapuan dan tendangan baling atas, seni regu pencak silat

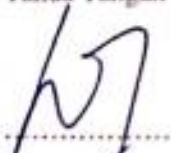
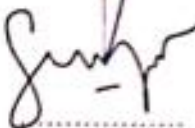
TRAINING MODEL OF SWEEPING AND PROPELLER KICKING IN REGU SKILLS MARTIAL ART




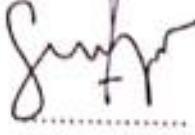

ABSTRACT

The purpose of this study was to create a model of sweeping and counter-kicking exercises in team art. This study uses the research and development method (Research and Development) from ADDIE, where this method is used as a guide in making the sweep and top ball kick training model. This study involved 3 experts to test the justification of the experts, where the model that had been made was consulted and assessed by experts in the field of pencak silat. Through the validation test, the product is in the form of a sweeping exercise model and an overturning kick in the art of the ipsi team as many as 22 (twenty-two) models of a sweep and a top blade kick exercise without tools and using tools as well as variations in the development of the training model, namely 1. Rotating techniques without tools are available. 4 (four), 2. There are 2 (two) blade slashing techniques without tools, 3. 2 (two) bottom sweeping techniques, 4 10 (ten) bottom sweeping techniques, 5. There are 4 (four) tools. The final conclusion obtained through research that has been revised and validated by 3 experts in the sport of pencak silat is to produce 5 (five) models of sweeping and propeller kicks and to produce 22 model developments of sweeping and counter-kicking exercises in the art of the IPSI team.

Keywords: *Training Model, Sweep and Propeller Kick, Regu Skill Martial Art*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 19720504 2005011002		15-02-2022
Pembimbing II Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 196306271988031001		15-02-2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 196302101988031001	Ketua		15-02-2022
2. Drs. Endang Darajat, M.K.M. NIP. 196806041994031002	Sekretaris		21-02-2022
3. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 19720504 2005011002	Anggota		15-02-2022
4. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 196306271988031001	Anggota		15-02-2022
5. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Pd. NIP. 197004171999031002	Anggota		18-02-2022

Tanggal Lulus: *Senin* , 01 Februari 2022

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, 07 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



Eny Tri Susilowati
NIM. 6315161806



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 : Eny Tri Susilowati
NIM : 6315161806
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Alamat email : enytris03@gmail.com

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

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

yang berjudul :

MODEL LATIHAN SAPUAN DAN TENDANGAN BALING ATAS KATEGORI

REGU PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perustakaan 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 Perustakaan 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 Februari 2022

Penulis

(Eny Tri Susilowati)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model latihan sapuan dan tendangan baling atas kategori regu pada cabang olahraga pencak silat” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

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. Iman Sulaiman, M. Pd**, selaku pembimbing 2, dan Bapak **Dr. Tirto apriyanto S.Pd, M. Si** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, Terimakasih kepada **Koppensi UNJ** dan **Perguruan PAMUR** yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak silat , 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, Desember 2021

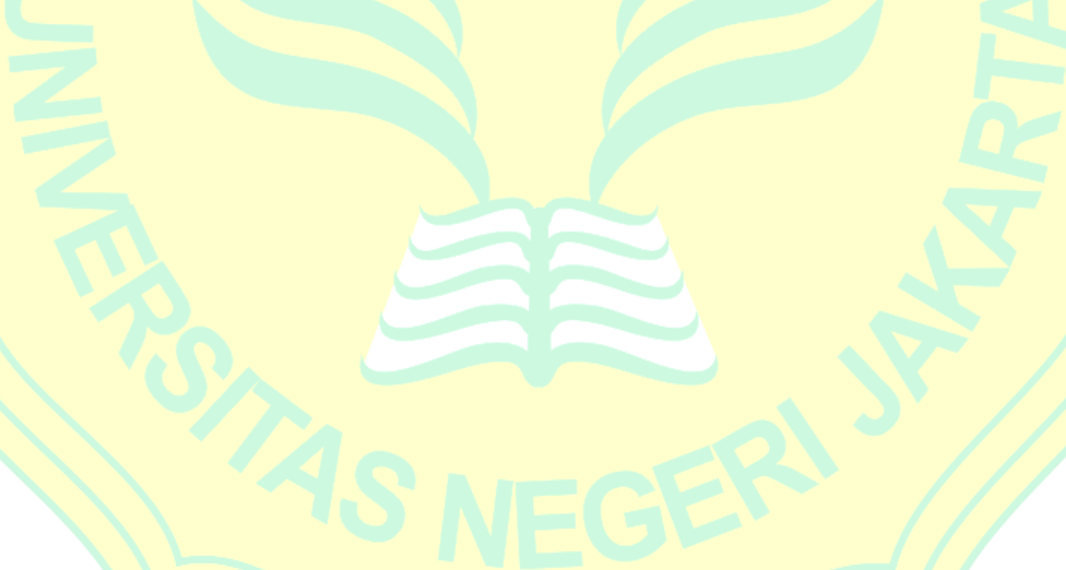
Peneliti

ETS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI DAN PERUMUSAN MODEL.....	5
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
1. Model Pengembangan ADDIE	7
2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	10
3. Model Pengembangan Borg and Gall	12
4. Model Pengembangan Sadiman	17
5. Model Pengembangan Sugiyono.....	18
B. Konsep Model yang Dikembangkan	20
C. Kerangka Teoritik.....	20
1. Model Latihan	20
2. Pengertian Latihan	22
a. Prinsip Latihan	29
b. Tahapan Latihan Berdasarkan Usia.....	35
3. Pencak Silat	37
a. Teknik Dasar Pencak Silat	39
b. Keterampilan Pencak Silat	41
D. Rancangan Model.....	72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	76
A. Tujuan Penelitian.....	76
B. Tempat dan Waktu Penelitian	76
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	76

D. Pendekatan dan Metode Penelitian	77
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	78
1. Penelitian Pendahuluan	78
2. Perencanaan Pengembangan Model	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	85
A. Hasil Pengembangan Model.....	85
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	85
2. Model Final	87
B. Kelayakan Model.....	110
1. Evaluasi dan Revisi Produk.....	112
2. Pembahasan	113
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	116
A. Kesimpulan.....	116
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	121



DAFTAR GAMBAR

1. Tahapan Model ADDIE	8
2. Model Pengembangan Dick and Carey	12
3. Model Research and Developmen.....	13
4. Pengembangan Model Sadiman	17
5. Pengembangan Model Sugiyono.....	18
6. Tahapan Usia Latihan.....	35
7. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat.....	38
8. Kuda-kuda ringan	41
9. Kuda-kuda sedang	42
10. Kuda-kuda berat	42
11. Kuda-kuda depan.....	43
12. Kuda-kuda belakang.....	44
13. Kuda-kuda tengah	44
14. Kuda-kuda samping.....	45
15. Pukulan depan	46
16. Pukulan samping	46
17. Pukulan sangkol	47
18. Pukulan lingkaran	47
19. Tebasan.....	48
20. Tebangan	48
21. Sangga	49
22. Tampan.....	49
23. Tampan.....	50
24. Tusukan	50
25. Totokan.....	50
26. Cengkraman	51
27. Tendanga Lurus.....	51
28. Tendanga Sabit	52
29. Tendangan T.....	52

30. Tendangan Belakang	53
31. Tendangan baling	54
32. Sapuan Depan.....	54
32. Sapuan Depan.....	54
33. Pakaian Kategori Regu	55
33. Pakaian Kategori Regu	55
34. Hormat Pembuka.....	55
35. Jurus Pertama	56
36. Jurus Kedua	57
37. Jurus Ketiga.....	59
38. Jurus Keempat.....	60
39. Jurus Kelima.....	62
40. Jurus Keenam	64
41. Jurus Ketujuh.....	65
42. Jurus Kedelapan	66
43. Jurus Kesembilan	68
44. Jurus Kesepuluh	69
45. Jurus Kesebelas	70
46. Jurus Kedua belas.....	71
47. Tahapan melakukan gerakan berdiri putar kanan	88
48. Tahapan melakukan gerakan sabetan baling kanan	89
49. Tahapan melakukan gerakan putaran sapuan kanan	90
50. Tahapan melakukan gerakan sapuan bawah kanan.....	91
51. Tahapan melakukan gerakan berdiri putar kiri	92
52. Tahapan melakukan gerakan sabetan baling kiri	93
53. Tahapan melakukan gerakan putaran sapuan kiri	94
54. Tahapan melakukan gerakan sapuan bawah kiri.....	95
55. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan paching kanan	96
56. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan cone.....	97
57. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan bola	98
58. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan rubber	99

59. Tahapan melakukan gerakan sapuan bawah kanan menggunakan banding .	100
60. Tahapan melakukan gerakan tendang baling atas menggunakan botol	101
61. Tahapan melakukan tendangan baling kanan menggunakan banding	102
62. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan paching kiri	103
63. Tahapan melakukan sapuan menggunakan cone	104
64. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan bola	105
65. Tahapan melakukan gerakan sapuan menggunakan rubber	106
66. Tahapan melakukan gerakan sapuan bawah kiri menggunakan banding	107
67. Tahapan melakukan tendang baling atas menggunakan botol kiri	108
68. Tahapan melakukan tendangan baling kiri menggunakan banding	109



DAFTAR TABEL

1. Rancangan Model.....	75
2. Rancangan Pengembangan model latihan jurus regu ipsi.....	79
3. Nama-nama Ahli Memvalidasi	83
4. Hasil Kebutuhan Analisis dan Temuan Lapangan.....	86
5. Hasil Kesimpulan Model Latihan Sapuan Dan Tendangan Baling Atas	111



DAFTAR LAMPIRAN

Lembar validasi ahli	121
Surat permohonan perizinan	129
Surat penelitian	130
Daftar riwayat hidup	131

