

**MODEL LATIHAN TENDANGAN BELAKANG PENCAK
SILAT PERSAUDARAN SETIA HATI TERATE JAKARTA
PUSAT**



RESA WISNUHA

1602617050

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

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

**MODEL LATIHAN TENDANGAN BELAKANG PENCAK SILAT
PERSAUDARAN SETIA HATI TERATE JAKARTA PUSAT**

ABSTRAK

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam kegiatan melatih tendangan belakang 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 Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat sebagai subjek uji coba (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 3 ahli dalam bidang olahraga pencak silat, yaitu dosen ahli pencak silat, pelatih PPLM DKI Jakarta, binpres Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat. 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 serangan tendangan pencak silat sebanyak 28 item model yang dianggap layak. Hasil akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 28 model latihan pukulan pencak silat yang peneliti buat mudah dilakukan dan layak digunakan untuk proses latihan tendangan belakang pencak silat pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat.

Kata Kunci : Model latihan, Tendangan belakang Bola Tenis, *Resistance band* , hula hup, Persaudaraan Setia Hati Terate, *ADDIE*

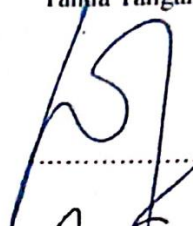

**MODEL LATIHAN TENDANGAN BELAKANG PENCAK SILAT
PERSAUDARAN SETIA HATI TERATE JAKARTA PUSAT**



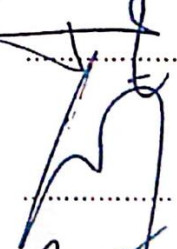

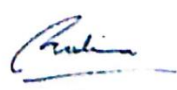
ABSTRACT

The purpose of this development research is to produce a new product that is used in training activities for pencak silat, this research 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 subject in this study was the fighter from the Persaudaraan Setia Hati Terate, Central Jakarta as a test subject (field practice). In this study, the researchers collaborated with 3 experts in the field of pencak silat, namely a pencak silat expert lecturer, a coach for PPLM DKI Jakarta, and Binpres Persaudaraan Setia Hati Terate, Central Jakarta. The validation test used in this study was using an expert justification test, where the model that had been created by the researcher was tested and then consulted and assessed by experts in the field of pencak silat. Through a validation test carried out using expert justification, it produced a product in the form of an exercise model to avoid attacking pencak silat as many as 28 model items that were considered feasible. The final results obtained through this research are 28 models of pencak silat stroke exercises that the researchers made easy to do and suitable for use in the process of practicing pencak silat at the Persaudaraan Setia Hati Terate, Central Jakarta.

Keywords : *training model, back kicking, Tennis ball, Resistance band, hula hup, Persaudaraan Setia Hati Terate, ADDIE*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		21/02/2022
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002
Pembimbing II		16/02/2022
Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd. NIP.195902251986031003

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Ketua		21/02/2022
2. Drs. Endang Derajat, M.KM. NIP. 196806041994031002	Sekretaris		18-02-2022
3. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		21/02/2022
4. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd. NIP. 195902251986031003	Anggota		16/02/2022
5. Lita Mulia, M.Pd. NIDN: 0030128607	Anggota		18-02-22

Tanggal Lulus : 9 februarri 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, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Resa Wisnuha

NIM : 1602617050



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : Resa Wisnuha.....
NIM : 1602617050
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Keahlian Olahraga
Alamat email : resawisnu98@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 TENDANGAN BELAKANG PENCAK SILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE JAKARTA PUSAT

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, 29 Februari 2022

Penulis

(Resa Wisnuha)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Latihan tendangan belakang pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat “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. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan 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,S.Pd., M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Penasehat akademik dan sekaligus selaku dosen pembimbing 1 . Dan kepada Bapak **Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd**, selaku dosen pembimbing 2, Terimakasih kepada **Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat** yang telah banyak membantu , Terimakasih kepada Bapak dan Ibu serta keluarga dan kerabat saya telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada para staf dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ yang sudah membantu saya.

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

Jakarta, Januari 2022

Peneliti

R.W

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	18
C. Kerangka Teoritik	18
1. Hakikat Model Latihan.....	18
2. Hakikat Pencak Silat	28
3. Hakikat Tendangan belakang.....	35
4. Persaudaraan Setia Hati Terate	36
5. Tahapan Latihan berdasarkan usia.....	37
6. Media Bola Kecil	40
7. Media <i>Resistance Band</i>	40
8. Media bending	41
9. Media hula huo	41
D. Rancangan Model	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian	47

B. Tempat dan Waktu.....	47
C. Karakteristik Yang Dikembangkan.....	47
D. Pendekatan dan Model Penelitian.....	47
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	48
a. <i>Analyze</i> (analisis).....	48
b. <i>Design</i> (desain).....	48
c. <i>Development</i> (pengembangan model).....	49
d. <i>Implementation</i> (implementasi).....	49
e. <i>Evaluation</i> (evaluasi).....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Pengembangan Model.....	50
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	50
2. Model Final.....	52
B. Kelayakan Model.....	91
C. Evaluasi dan Revisi Produk.....	94
D. Pembahasan.....	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN.....	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	105