

## RINGKASAN

**REZA TRI ANANDA. "Model Latihan Antisipasi Bantingan Untuk Cabang Olahraga Pencak Silat".** Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat.

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 26 Mei sampai 4 Juli 2015 bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research and Development*, yaitu dengan membuat item model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat.

Teknik yang digunakan untuk menganalisis model ini adalah dengan cara peneliti mengundang para ahli pakar yaitu dosen mata kuliah pencak silat dan pelatih klub olahraga pencak silat Universitas Negeri Jakarta, kemudian para ahli tersebut melihat dan menilai sekaligus memutuskan setiap item yang ada dimodel latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat. Setelah diadakan penilaian oleh para ahli/pakar yang kemudian diuji maka 11 item bantingan yang ada dikembangkan menjadi 23 item antisipasi bantingan.