

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PENCAK SILAT  
BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 9-12 TAHUN**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGANOLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI,2022**

## PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PENCAK SILAT BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 9-12 TAHUN

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat model pemanasan pencak silat berbasis permainan untuk usia 9-12 tahun. Metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (R&D) EDDIE. Pada penelitian ini terdapat 5 tahapan yaitu (1) *Analysis*, (2) *Design*, (3) *Development*, (4) *Implementation*, (5) *Evaluasi*. Dalam studi penelitian ini diverifikasi oleh 1 ahli permainan dan 2 ahli pencak silat. Uji validasi digunakan adalah tes pembenaran ahli, di mana model pemanasan telah dibuat dan dikembangkan mencoba diuji, kemudian berkonsultasi dan dinilai oleh para ahli permainan dan pencak silat. Verifikasi ahli menghasilkan produk model pemanasan pencak silat berbasis permainan untuk usia 9-12 tahun. Model pemanasan pencak silat berbasis permainan untuk usia 9-12 tahun dikembangkan untuk lebih bervariasi dan inovatif. Kegunaan dari model pemanasan pengembangan ini adalah model Model pemanasan pencak silat berbasis permainan untuk usia 9-12 tahun, yang dapat digunakan sebagai referensi oleh pelatih dalam memberikan model pemanasan. Pelatih perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi atlet agar atlet mudah dan benar dalam menerapkannya selama pemanasan.

**Kata Kunci:** *Model, Pemanasan, Pencak Silat, Permainan, Anak Usia 9-12 tahun.*

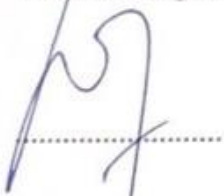

***THE DEVELOPMENT OF THE GAMES-BASED PENCAK SILAT  
WARM-UP MODEL FOR 9-12 AGES***

***ABSTRACT***

The aim of this study is to create a game-based pencak silat warm-up model for ages 9-12 years. The method used is the EDDIE research and development (R&D) method. There are 5 stages in this study: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, (5) Evaluation. This study was verified by 1 sports game expert and 2 pencak silat experts. The validation test used is an expert justification test, in which a warming up model has been created and been tested. Then it was consulted and assessed by sports game and pencak silat experts. Hence, Expert verification produces game-based pencak silat warm-up model products for 9-12 years old. The game-based pencak silat warm-up model was developed to be more varied and innovative. The use of this developmental warm-up model is to be a reference by trainers in providing game-based warm-up models which go well for 9-12 years old. The coach needs to consider the situation and condition of the athlete so they can easily and correctly apply it during the warm-up.

***Keywords:*** *Model, Warming Up, Pencak Silat, sports game, 9-12 Ages.*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 19720504200501002		12/8/22
<b>Pembimbing II</b> Dr. Mansur Jauhari M.Si NIP. 197408152005011003		12/8/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		10/8/22
2. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIDN. 0012119205	Sekretaris		11/8/22
3. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 19720504200501002	Anggota		12/8/22
4. Dr. Mansur Jauhari M.Si NIP. 197408152005011003	Anggota		12/8/22
5. Ricky Susiono, M.Pd NIP. 197408292005011001	Anggota		9/8/2022

Tanggal Lulus : 29 Juli 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 perguruan 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 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2022

Yang membuat  
pernyataan



(Dini Apriyani Sopiah)  
No Reg. 1604620112



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 : Dini Apriyani Sopiah  
NIM : 1604620112  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Cabang Olahraga  
Alamat email : dinisopiah1@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 :

Pengembangan Model Pemanasan Pencak Silat Berbasis Permainan Untuk Usia 9-12 Tahun

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, 18 Agustus 2022

Penulis

( Dini Apriyani Sopiah )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepada Allah Swt, karena atas berkat rahmat-Nya Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Pemanasan Pencak silat Berbasis Permainan Untuk Usia 9-12 Tahun “,Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Olahraga Program studi kepelatihan kecabangan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi Peneliti menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wahdoyo, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Kepelatihan Olahraga sekaligus dosen pembimbing I dan Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus dosen pembimbing II dan juga pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu tenaga, dan pikiran untuk Peneliti dalam penyusunan skripsi ini, Peneliti juga berterimakasih kepada Pihak Ketua Perguruan Satria Muda Indonesia Pademangan dan Pesanggrahan yang telah membantu untuk menjadi subjek penelitian, dan terimakasih terhadap teman-teman dan keluarga yang telah membantu Peneliti selama penelitian. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun berguna untuk melengkapi kekurangan dari skripsi ini sangat Peneliti harapkan dari rekan-rekan dan pembaca. Akhirnya Peneliti berharap semoga penelitian dari skripsi ini dapat bermanfaat bagi Peneliti, pembaca dan khususnya demi kemajuan dan perkembangan atlet usia dini di Indonesia.

Jakarta, 20 Juli 2022

**DAS**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Masalah .....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
B. Model yang Dikembangkan .....	23
C. Kerangka Teoritik .....	24
D. Rancangan Model .....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>53</b>
A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	54
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	54
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	55
1. Penelitian Pendahuluan. ....	56
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	57



3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	74
--	----

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....78**

A. Hasil Pengembangan Model .....	78
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	78
2. Model Draft Awal.....	79
3. Model Final.....	85
B. Kelayakan Model.....	87
C. Hasil Uji Coba Kelompok .....	89
1. Kelompok Kecil .....	89
2. Kelompok Besar .....	90
D. Pembahasan .....	91

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....93**

A. Kesimpulan .....	93
B. Saran .....	94

**DAFTAR PUSTAKA .....96**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....100**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....124**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rangkuman Aktivitas Model <i>ADDIE</i> .....	51
2. Pengelompokan Model Berdasarkan Intensitas .....	59
3. Berikut Nama para Dosen Ahli .....	75



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model Pengembangan Dick & Carey .....	12
2. Model Pengembangan ASSURE.....	13
3. Model Pengembangan Kemp .....	14
4. Model Pengembangan <i>ADDIE</i> .....	15
5. Model Pengembangan Sukmadinata.....	16
6. Peregangan Statis .....	26
7. Pemanasan Dinamis .....	27
8. <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF).....	28
9. Pecak Silat.....	37
10. Teknik Kuda-Kuda.....	38
11. Sikap Pasang .....	39
12. Bagan <i>ADDIE</i> .....	57
13. Desain Model Tebak Teknik.....	60
14. Desain Model Sepatu Berhitung .....	61
15. Desain Model Fleksi <i>Ball</i> .....	62
16. Desain Model Cari Aku! .....	63
17. Desain Model <i>Shoot The Bottles</i> .....	63
18. Desain Model <i>Choose The Color</i> .....	64
19. Desain Model Pukul Cerdas.....	65
20. Desain Model Bola Panas .....	66
21. Desain Model Katak <i>Sniper</i> .....	67
22. Desain Model <i>Spider Running</i> .....	67
23. Desain Model SapuanKu! .....	68
24. Desain Model <i>The Adventure</i> .....	69
25. Desain Model Kejar Target.....	70
26. Desain Model <i>Moving Time</i> .....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Wawancara Masalah Dilapangan.....	100
2. Model Final.....	101
3. Validasi Ahli Permainan.....	117
4. Validasi Ahli Pencak Silat.....	118
5. Validasi Ahli Pencak Silat.....	119
6. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	120
7. Surat Balasan Izin Penelitian.....	122

