

**MODEL LATIHAN KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PENCAK  
SILAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU *LADDER DRILL***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**DINDA CHANTIKA HERDIMAN**

**1601618030**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI, 2022**

# MODEL LATIHAN KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU *LADDER DRILL*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dalam bentuk model latihan tendangan sabit pada pencak silat, sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan tendangan sabit. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development*. Dari sepuluh langkah model ADDIE, dalam penelitian model ADDIE terdapat 5 proses tahapan penelitian yaitu Analisis, Desain, Pengembangan Model, Pelaksanaan, Evaluasi. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan satu orang ahli bidang akademis (dosen) dan dua orang ahli non akademis (pelatih). Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat IPSI Kota Tangerang dan sebagai subjek uji coba kelompok kecil. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dandikembangkan diujicobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan tendangan sabit pencak silat. Model latihan dapat dikembangkan menjadi lebih *variatif*. Ada 13 model latihan yang dikembangkan.

**Kata Kunci :** model latihan, tendangan sabit, pencak silat



## ***PENCAK SILAT SCYTHER KICKING AGILITY TRAINING MODEL USING THE LADDER DRILL***

### ***ABSTRACT***

*This study aims to produce a product in the form of a sabit kick training model in pencak silat, so this research can be a reference source for trainers as a variation of the sabit kick exercise. This research uses Research & Development development research. Of the ten steps of the ADDIE model, in the ADDIE model research there are 5 stages of the research process, namely Analysis, Design, Model Development, Implementation, Evaluation. In this study, researchers collaborated with one academic expert (lecturer) and two non-academic experts (coach). The subject of this study was the IPSI pencak silat athlete in Tangerang City and was the subject of a small group trial. The validation test used in this study was using the expert justification test, where the training model that had been created and developed was tested and then consulted and assessed by experts. Through validation tests carried out using expert justification tests produced products in the form of a pencak silat sickle kick training model. The training model can be developed to be more varied. There are 13 training models developed.*

***Keywords:*** *training model, scythe kick, pencak silat*



LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

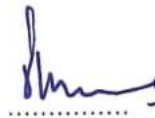
Dr. Johansyah Lubis, M.Pd  
NIP. 196705081993031001



15/08 2022

Pembimbing II

Dr. Yusmawati, M.Pd  
NIP. 196003201982032002



22/08 2022

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Taufik Rihatno  
NIP. 196410041992031001

Ketua



14/08 2022

2. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198210282015041002

Sekretaris



18/08 2022

3. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd  
NIP. 196705081993031001

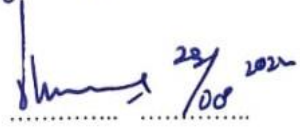
Anggota



15/08 2022

4. Dr. Yusmawati, M.Pd  
NIP. 196003201982032002

Anggota



22/08 2022

5. Dr. Nur Ali, M.Pd  
NIP. 195808271985031001

Anggota



12/08 2022

Tanggal Lulus : 8 Agustus 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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, terkecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Juli 2022



Dinda Chantika Herdiman

1601618030



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 : Dinda Chantika Herdiman  
NIM : 1601618030  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : dindach3@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 KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT  
MENGUNAKAN ALAT BANTU LADDER DRILL"**

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, 14 Agustus 2022

Penulis

Dinda Chantika Herdiman



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu *ladder drill*”. Penulisan skripsi ini dilakukan guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga 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 untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta sekaligus pembimbing I, **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, **Dr. Yusmawati, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, **Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd** yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk Peneliti dalam penyusunan skripsi ini. dan seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, **Keluarga Besar Klub Olahraga Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta**, para altet IPSI Kota Tangerang, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, dan keluarga besar peneliti, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman – teman seperjuangan saya di angkatan 2018.

Akhir kata, Peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 20 Juli 2022

DCH

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	22
C. Kerangka Teoritik.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	49
D. Pendekatan dan Model Penelitian .....	49
E. Langkah – langkah Pengembangan Model .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>57</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	57
B. Kelayakan Model .....	79
C. Pembahasan.....	84
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>86</b>



A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>97</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Langkah – langkah penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D) .....	10
Gambar 2. 2 Intructional Design R and D.....	14
Gambar 2. 3 Model ADDIE .....	19
Gambar 2. 4 Teknik Latihan Tendangan Sabit .....	23
Gambar 2. 5 Gelanggang Pencak Silat .....	40
Gambar 2. 6 Kuda – Kuda Depan .....	42
Gambar 2. 7 Kuda – Kuda Belakang .....	43
Gambar 2. 8 Kuda – Kuda Tengah .....	43
Gambar 2. 9 Kuda - kuda Samping.....	44
Gambar 2. 10 Teknik Tendangan Pencak Silat.....	44
Gambar 2. 11 Tendangan Sabit.....	47
Gambar 3. 1 Model ADDIE .....	50
Gambar 4. 1 Model Kelincahan Tendangan Sabit Menggunakan Kaki Kanan Dengan Hindaran Sisi Samping Kanan.....	60
Gambar 4. 2 Model Kelincahan Tendangan Sabit Menggunakan Hindaran Dengan Pola Segi Lima Mengelilingi <i>Ladder</i> .....	61
Gambar 4. 3 Model Kelincahan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dengan Merubah Sikap Pasang Lurus .....	63
Gambar 4. 4 Model Kelincahan Tendangan Sabit Dengan Melakukan Tipuan Tendangan (Kaki Kanan) Dan Hindaran Sisi Samping Kanan.....	64
Gambar 4. 5 Model Kelincahan Tendangan Sabit Dengan Melakukan TipuanTendangan (Kaki Kanan) Dan Hindaran Sisi Samping Kiri.....	66
Gambar 4. 6 Model Kelincahan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Pola V ...	67
Gambar 4. 7 Model Kelincahan Tendangan Sabit Menggunakan Loncatan Dengan Pola V .....	69
Gambar 4. 8 Model Kelincahan Tendangan Sabit Loncatan Sisi Kiri dan Sisi Kanan ( <i>Defensive</i> ) .....	70
Gambar 4. 9 Model Kelincahan Tendangan Sabit Menggunakan Tangkis Hindar ( <i>Offensive dan Defensive</i> ) .....	72
Gambar 4. 10 Model Kelincahan Tendangan Sabit Menggunakan Hindaran Dengan Merubah Sikap Pasang .....	73

**Gambar 4. 11 Model Kelincahan Tendangan Sabit Dengan Kombinasi Hindaran  
(Defensive) .....75**

**Gambar 4. 12 Model Kelincahan Tendangan Sabit Dengan Kombinasi Hindaran  
Sisi Ladder (Defensive) .....77**

**Gambar 4. 13 Model Kelincahan Tendangan Sabit Dengan Melakukan Knee Up...78**



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan Temuan Lapangan.....	58
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Pengembangan Model Latihan.....	81

