

**MODEL LATIHAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT
DENGAN BERBANTU MEDIA KARET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA TAMAN
MADYA 5 JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

ADANASOKHI HULU

1601618075

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**


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

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama
Pembimbing I


Dr. Taufik Rihatno
NIP. 196410041992031001

Tanda Tangan **Tanggal**

 08/08/2022

Pembimbing II


Dr. Kurnia Tahki, M.Pd
NIP. 195901121989031001


12/08/2022

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Wismawati, M.Pd
NIP. 196003201982032002

Ketua  08/08/2022

2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M., Kes., AIFO
NIP. 197205222006042001

Sekretaris  11/08/22

3. Dr. Taufik Rihatno
NIP. 196410041992031001

Anggota  08/08/2022

4. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd
NIP. 195901121989031001

Anggota  12/08/2022

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

Anggota  11/08/22

Tanggal Lulus : 28 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 diperguruan 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 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Adanasokhi Hulu

NIM. 1601618075



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 : Adanaokhi Hulu
NIM : 1601618075
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : adanasokhihulu@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 LURUS PENCAK SILAT DENGAN BERBANTU MEDIA KARET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA TAMAN MADYA 5 JAKARTA

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, 28 Juli 2022

Penulis

(ADANASOKHI HULU)
nama dan tanda tangan

Lembar persembahan

Segala puji bagi tuhan yang telah memberikan nikmat dan kesehatan sehingga mengabdikan segala Doa dan karunia-nya maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan tepat waktu. Terima kasih atas dukungan dan doa dari orang tua tercinta, yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu rasa syukur dan bahagia saya persembahkan rasa terima kasih saya kepada bapak Talinaso Hulu, Sanahali Hulu yang telah memberikan dukungan moril maupun materil yang tiada henti untuk keberhasilan dalam penulisan skripsi saya ini, ucapan terima kasih saya tak akan pernah cukup berhenti untuk membalas kebaikan orang tuaku dan kakak.

**MODEL LATIHAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT DENGAN
BERBANTU MEDIA KARET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA TAMAN SISWA JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia yang harus dilestarikan dan terus dikembangkan. Dilihat dari latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Taman Madya 5 Jakarta dimana siswa melakukan latihan dengan secara klasikal atau bersama sama dan tanpa menggunakan media tambahan, tampak terlihat siswa tidak fokus dalam melakukan latihan gerakan teknik tendangan lurus, siswa sering kali bercanda dengan temannya dan melakukan teknik tendangan yang tidak maksimal, sehingga bentuk tendanganpun tidak terbentuk dengan baik dan tujuan latihanpun tidak tercapai dengan baik. Peneliti membuat tendangan model latihan tendangan lurus berbasis media karet yang bertujuan untuk menghasilkan model latihan yang maksimal.

Kata Kunci : *model latihan tendangan lurus, pencak silat, media karet*

***PENCAK SILAT KICK EXERCISE MODEL WITH RUBBER MEDIA
ASSISTANCE FOR PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR STUDENTS AT
TAMAN MADYA 5 JAKARTA***

ABSTRACT

The background of this research is that pencak silat is the original culture of the Indonesia nation that must be preserved and continuously developed. Judging from that practice of extracurricular pencak silat students at SMA Taman Madya 5 Jakarta where students do exercises classically or together and without using additional media, it seems that students do not focus on practicing straight kick technique movement, students often joke with their friends and do kick techniques which is not optimal, so that the form of the kick is not well formed and the training objective are not achieved properly. The researcher made a straight kick exercise model based on learning media which aims to find out the models

Keywords : straight kick training model, pencak silat, rubber media

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga 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.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Taufik Rihatno, Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, SMA Taman madya 5 yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bapak/Ibu Alexandr Josph Suwardi, Fm. Sulistiyawati, Yayasan Griya Asih, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Setiawan Prihatmoko S.Pd, yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah swt berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan latihan pencak silat.

Jakarta, 17 Juli 2022

Peneliti,

Adanasokhi Hulu

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| PERNYATAAN ORISINALITAS | i |
| LEMBER PERSEMBAHAN..... | ii |
| ABSTRAK | v |
| <i>ABSTRACT</i> | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| Daftar Lampiran | x |
| Daftar Dokumentasi..... | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 3 |
| B. Fokus Penelitian | 4 |
| C. Rumus Masalah..... | 4 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | 5 |
| A. Konsep Pengembangan Model..... | 5 |
| B. Konsep Model Yang Dikembangkan | 17 |
| C. Kerangka Teori..... | 17 |
| 1. Hakikat latihan | 17 |
| a. Definisi latihan | 17 |
| b. Tipe latihan | 21 |
| c. Intensitas latihan..... | 22 |
| d. Frekuensi latihan..... | 23 |
| e. Lama latihan..... | 23 |
| f. Prinsip-prinsip dasar latihan..... | 24 |
| 2. Hakikat Pencak Silat | 26 |
| 3. Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat..... | 30 |
| 4. Rancangan Model | 33 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 37 |
| 1. Tujuan Penelitian | 37 |
| 2. Tempat dan waktu penelitian | 37 |
| 3. Karakteristik model yang dikembangkan | 38 |

| | |
|---|----|
| 4. Pendekatan dan metode penelitian | 38 |
|---|----|

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42

| | |
|-----------------------------------|----|
| A. Hasil pengembangan model | 42 |
|-----------------------------------|----|

B. Kelayakan model

| | |
|---------------------|----|
| C. Pembahasan | 81 |
|---------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| D. Efektifitas model..... | 83 |
|---------------------------|----|

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 85

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 85 |
|---------------------|----|

| | |
|----------------|----|
| B. Saran | 85 |
|----------------|----|

DAFTAR PUSTAKA 87



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--------------------------------|-----|
| Angket Justifikasi..... | 91 |
| Angket Validasi Produk..... | 92 |
| Surat Keterangan Validasi..... | 93 |
| Gambar Validasi Model..... | 100 |
| Instrumen Penilaian..... | 101 |



DOKUMENTASI

| | |
|---|-----|
| Gambar 4.1 Sikap awal tendangan lurus karet ban dalam motor..... | 102 |
| Gambar 4.2 Pelaksanaan tendangan lurus karet ban dalam motor..... | 102 |
| Gambar 4.3 Sikap awalan tendangan lurus karet gelang 2 dan karet ban dalam motor..... | 103 |
| Gambar 4.4 Awalan Tendangan lurus melewati karet..... | 103 |
| Gambar 4.5 Sikap awalan tendangan lurus karet gelang 3 dan karet ban dalam motor..... | 103 |
| Gambar 4.6 Pelaksanaan tendangan lurus melewati karet..... | 104 |
| Gambar 4.7 Tendangan lurus karet gelang 4 dan karet ban dalam motor..... | 104 |
| Gambar 4.8 Pelaksanaan tendangan lurus melewati karet..... | 104 |
| Gambar 4.9 Awalan tendangan lurus karet gelang 5 dan karet ban dalam motor..... | 104 |
| Gambar 4.10 Pelaksanaan tendangan lurus melewati karet..... | 105 |
| Gambar 4.11 Awalan tendangan lurus karet gelang 3 dan bola plastik..... | 106 |
| Gambar 4.12 Pelaksanaan tendangan lurus mengenai bola..... | 106 |
| Gambar 4.13 Awalan tendangan lurus karet gelang 4 dan ban dalam motor..... | 106 |
| Gambar 4.14 Pelaksanaan tendangan lurus mengenai bola plastik..... | 107 |
| Gambar 4.15 Awalan tendangan lurus karet ban dalam motor..... | 108 |
| Gambar 4.16 Pelaksanaan tendangan lurus mengenai bola plastik..... | 108 |
| Gambar 4.17 Awalan tendangan lurus karet ban dalam motor dan bola plastik..... | 108 |
| Gambar 4.18 Pelaksanaan tendangan lurus mengenai bola..... | 109 |
| Gambar 4.19 Pelaksanaan tendangan lurus karet ban dalam 1cm..... | 109 |
| Gambar 4.20 Pelaksanaan tendangan lurus karet ban dalam motor..... | 109 |
| Gambar 4.21 Pelaksanaan tendangan lurus karet ban dalam motor 2cm..... | 110 |
| Gambar 4.22 Pelaksanaan tendangan lurus karet ban dalam motor..... | 110 |

| | | |
|--------------------|---|-----|
| Gambar 4.23 | Awalan tendangan lurus resistance band 1..... | 110 |
| Gambar 4.24 | Pelaksanaan tendangan lurus resistance band..... | 111 |
| Gambar 4.25 | Awalan tendangan lurus resistance band 2..... | 111 |
| Gambar 4.26 | Pelaksanaan tendangan lurus resistance band..... | 111 |
| Gambar 4.27 | Awalan tendangan lurus resistance band | 112 |
| Gambar 4.28 | Pelaksanaan tendangan lurus resistance band..... | 112 |
| Gambar 4.29 | Pelaksanaan tendangan lurus resistance band..... | 114 |
| Gambar 4.30 | Awalan tendangan lurus resistance band dan samsak gantung..... | 114 |
| Gambar 4.31 | Pelaksanaan tendangan lurus resistance band..... | 115 |
| Gambar 4.32 | Awalan tendangan lurus resistance band dan samsak gantung..... | 116 |
| Gambar 4.33 | Awalan tendangan lurus resistance band dan samsak gantung..... | 117 |
| Gambar 4.34 | Pelaksanaan tendangan lurus resistance band dan samsak gantung..... | 117 |
| Gambar 4.35 | Dokumentasi pengarah latihan..... | 118 |
| Gambar 4.36 | Kemudahan data..... | 119 |
| Gambar 4.37 | Surat menyurat..... | 121 |
| Riwayat Hidup..... | | 122 |