

**MODEL LATIHAN ANTISIPASI JATUHAN DALAM CABANG
OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA ATLET DAERAH DKI
JAKARTA**



RISKA WULANDARI
7216168133

Proposal Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapat Gelar Magister

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan antisipasi jatuhan atlet pencak silat yang efektif. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yang terdiri dari uji efektivitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta pembahasan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahawa model latihan antisipasi bantingan pada atlet pencak silat dapat diterapkan dalam latihan. Subyek penelitian dalam uji efektivitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebanyak 24 atlet pelatda DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan dari ADDIE. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah hasil validasi pakar dan uji efektivitas melalui instrument penilaian dengan waktu antisipasi bantingan dengan analisis data statistic uji T. hasil penelitian dan model latihan antisipasi bantingan pada atlet pelatdan pencak silat DKI Jakarta memunjukkan bahwa (1). Setelah dilakukan uji pakar ahli tidak terdapat perubahan pada 25 item model antisipasi bantingan yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan antisipasi bantingan atlet pencak seilat (2) berdasarkan analisis data diperoleh perbandingan uji kelompok eksperimen dan uji keglompok kontrol rata-rata uji kelompok eksperimen sebesar 12.04 rata-rata uji kelompok kontrol 9.54 dengan nilai t hitung $8.575 > t$ tabel 2.014 taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpilkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahawa model antisipasi bantingan pada atlet pencak silat dapat meningkatkan kemampuan teknik antisipasi bantingan serta efektif untuk diterapkan dalam proses latihan teknik antisipasi bantingan pada atlet pencak silat.

Kata Kunci : Model Latihan ; Pencak Silat

Abstract

The research aim to produce of an effective training model to anticipate the kicking of pencak silat athletes. The data obtained from the results of the study consisted of the

effectiveness test of the experimental group and the control group as well as a discussion of the results of the study. It can be concluded that the training model to anticipate dings in pencak silat athletes can be applied in training. The research subjects in the effectiveness test of the experimental group and the control group were 24 athletes from DKI Jakarta. The research method used is the ADDIE research and development model. The data collection techniques used were the results of expert validation and effectiveness testing through an assessment instrument with an anticipation time of dings with T test statistical data analysis. The results of the research and the training model for anticipation of dings on the DKI Jakarta plate and pencak silat athletes show that (1). After the expert test was carried out, there were no changes in the 25 items of the anticipation model of dings that could be applied in increasing the ability to anticipate kickbacks of pencak silat athletes (2) based on data analysis, it was obtained that the comparison of the experimental group test and the control group test the average test of the experimental group was 12.04 on average. The control group test average is 9.54 with a value of t count $8,575 > t$ table 2.014 with a significance level of 0.05, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on this information, it can be said that the model of anticipation of dings in pencak silat athletes can improve the ability to anticipate dings and is effective to be applied in the process of training in anticipation of dings in pencak silat athletes.

Keywords : Model Training ; Pencak Silat


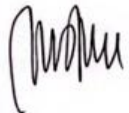





BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Riska Wulandari

No. Registrasi : 7216168133

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ sekaligus pembimbing I)		25-02-2021
2	Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M (Pembimbing 2)		25-02-2021
3	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji)		25-02-2021
4	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		28-02-2021
5	Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si. (Penguji)		24-02-2021

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Riska Wulandari
NIM : 7216168133
Tempat/Tanggal Lahir : Karawang, 18 Juli 1992
Program : Magister/Doktor*
Program Studi : Pendidikan Olahraga (POR)

Dengan ini menyatakan bahwa tesis/disertasi* dengan judul “ MODEL LATIHAN ANTISIPASI JATUHAN DALAM CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA ATLET DAERAH DKI JAKARTA ” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Februari 2021

Yang menyatakan,



Riska Wulandari
NIM 7216168133

CC

Diindukid.com

UNIVERSITAS NEGERI



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 : RISKA WULANDARI
NIM : 7216168133
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat email : Kimbun_r1292@yahoo.co.id

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 ANTISIPASI JATUHAN DALAM CABANG OLAHRAGA
PENCAK SILAT PADA ATLET DAERAH DKI 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

Penulis

(RISKA WULANDARI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia-Nya yang pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “Model Latihan Antisipasi Jatuhan Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Atlet Daerah DKI Jakarta”. Tesis ini ditulis dalam rangka pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tesis ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian Tesis ini. Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Pembimbing I dan Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M Pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tak bosan-bosannya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama penyusunan Tesis ini dari awal hingga dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd selaku Direktur Pascasarjana UNJ serta segenap jajarannya yang telah berupaya meningkatkan situasi kondusif pada Program Pascasarjana UNJ. Tak lupa penulis berterima kasih kepada Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dr. Ramdan Pelana, M.Or demikian juga penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ. Dan tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Pelatda Pencak Silat DKI Jakarta dan para pengurus yang telah membantu dalam proses penyelesaian Tesis ini, termasuk rekan-rekan mahasiswa khususnya rekan-rekan Pendidikan Jasmani (POR)

Angkatan 2015 yang telah menaruh simpati dan bantuan sehingga dapat menyelesaikan Tesis ini serta kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua kakak-kakak dan adik-adikku yang dengan setia dan kesabarannya mendorong serta mendukung penulis menyelesaikan Tesis ini.

Jakarta, Februari 2021

Rsika Wulandari



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
PERSETUJUAN PERBAIKAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembantasan Masalah.....	3
C. Masalah Penelitian.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
1. Model Pengembangan ADDIE.....	7
a. <i>Analysis</i>	7
b. <i>Design</i>	8
c. <i>Development</i>	8

d. <i>Implementation</i>	9
e. <i>Evaluation</i>	9
2. Model Pengembangan Borg and Gall.....	11
3. Model Pengembangan IDI.....	15
4. Model Pengembangan Perangkat Menurut Kemp.....	16
5. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i>	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	18
C. Kerangka Teoretik.....	21
1. Teori latihan dan Jatuhanan.....	21
2. Antisipasi.....	23
3. Antisipasi jatuhanan.....	24
4. Metode Latihan.....	25
a. Prinsip Latihan.....	26
b. Latihan Mental.....	27
c. Latihan keterampilan mental.....	28
5. Tendangan Dalam Antisipasi Bantingan.....	29
a. Tendangan Lurus.....	30
b. Tendangan Sabit.....	31
c. Tendangan T.....	32
d. Tendangan Belakang.....	33
6. Teknik Jatuhan.....	34
7. Tangkapan.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 56

A. Tujuan Penelitian.....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	57
1. Sasaran Penelitian.....	57
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	58
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	58
1. Analisis Kebutuhan.....	59
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	60

a. Analysis.....	60
b. <i>Design</i>	60
3. <i>Development</i>	62
4. Implementation.....	57
5. Evaluation.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model.....	80
1. Tahap Analisis.....	80
2. Tahap Desain Model Latihan.....	81
3. Tahap Pengembangan (<i>Development</i>).....	83
4. Tahap Implementation.....	85
5. Tahap Evaluasi.....	87
B. Uji Efektivitas Produk.....	88
1. Uji T Kelompok Eksperimen.....	88
a. Uji T Kelompok Kontrol.....	89
b. Uji T Independent <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	90
C. Pembahasan.....	92
1. Penyempurnaan Produk.....	92
2. Keterbatasan Produk.....	93

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan.....	94
B. Implikasi.....	94
C. Saran dan Rekomendasi.....	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model ADDIE	9
Gambar 2.2 Model ADDIE	10
Gambar 2.3 Model <i>Research and Development</i> menurut Borg dan Gall	11
Gambar 2.4 Skema Prosedur Pengembangan Kemp.	17
Gambar 2.3 Model Pengembangan Dick and Carey.	18
Gambar 2.4 Teknik Antisipasi	24
Gambar 2.5. Tendangan Lurus	31
Gambar 2.6. Tendangan Sabit	32
Gambar 2.7. Tendangan T	33
Gambar 2.8. Tendangan Belakang	33
Gambar 2.9 Macam Macam Teknik Tangkapan Tangan	36
Gambar 3.1 Model ADDIE	56
Gambar 4.1 Histogram Perbedaan Hasil Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Intrument test model latihan antisipasi jatuh	62
Tabel 4.1. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	81
Tabel 4.2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Antisipasi Jatuhanan	84
Tabel 4.3. Keterlaksanaan model latihan melalui kelompok terbatas	85
Tabel 4.4. Hasil Validasi Empiris dari Atlet	86
Tabel 4.5. Hasil Uji T Pretest dan Posttest Model Antisipasi Jatuhanan Kelompok Eksperimen	88
Tabel 4.6. Hasil Uji T Pretest dan Posttest Model Antisipasi Jatuhanan Kelompok Kontrol	90
Tabel 4.7. Hasil Uji T <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	91

