

**LAMPIRAN LAMPIRAN**



**Lampiran 1 FOTO BERSAMA PELATIH**



Lampiran 2 SERTIFIKAT PELATIH



Lampiran 3 PEMANASAN BERSAMA



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT

Kampus Universitas Negeri Jakarta  
Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220  
Telp: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id



Nomor : 8635/UN39.12/KM/2019

13 Juli 2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.

Kepala Pelatih Bulungan

GOR Bulungan, Jalan Raya Bulungan Blok C No. 1, Kramat  
Pela, Kebayoran Baru, RT11/RW 7, Kota Jakarta Selatan

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Muhammad Ezra Ryan Syahputra  
Nomor Registrasi : 6315150431  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Olahraga  
Jenjang : S1  
No. Telp/Hp : 081319888987

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "**Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA**".

Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan  
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH.

NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Lampiran 4 SURAT PENELITIAN



# Merpati Putih

CABANG JAKARTA SELATAN



No : 011/MPJS-IX/KC-E/2019  
Hal : Perijinan  
Lamp : -

Kepada Yth,  
Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Humas  
Universitas Negeri Jakarta

Attn : Bp. Woro Sasmoyo, SH.

Dengan hormat,

Menanggapi Surat dari Biro Akademik, Kemahasiswaan & Humas no. 8635/UN39.12/KM/2019 tanggal 13 Juli 2019 perihal Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi, atas mahasiswa :

Nama	:	<b>Muhammad Ezra Ryan Syahputra</b>
No.Reg	:	631 515 0431
Program Study	:	Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Olahraga
Jenjang	:	S1
Judul Skripsi	:	" Model Latihan Ketrampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA "
No.Telp	:	0813 1988 8987

Dengan ini kami selaku Pengurus Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih Cabang Jakarta Selatan, yang salah satu Kelompok Latihan nya berada di GOR Bulungan Jakarta Selatan, menyatakan memberikan ijin untuk keperluan tersebut.

Demikian surat ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 September 2019

Hormat Kami,

JAKARTA SELATAN  
**Ricardo Lumalessi**  
Ketua Cabang Jaksel

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apakah materi yang biasa di berikan terhadap atlet?	materi latihan tendangan secara umum
2	Apakah terdapat model latihan keterampilan tendangan samping cabang olahraga pencak silat?	ada, tetapi model latihan yang lama sudah lampau
3	Apakah terdapat sarana dan prasarana yang memadai?	Sudah lengkap, kurangnya kreatifitas dalam menggunakan
4	Apakah atlet bersemangat dalam proses latihan keterampilan tendangan samping pencak silat?	Sangat, banyak film yang menampilkan tendangan Pencak Silat dan kebanyakan atlet akan penyangnya tendangan samping
5	Upaya apa yang dilakukan pelatih untuk meningkatkan keterampilan tendangan samping pencak silat?	manya terpaku pada latihan yang sudah ada kurangnya inovasi
6	Apakah dibutuhkan variasi latihan untuk model latihan keterampilan tendangan samping cabang olahraga pencak silat?	Sangat dibutuhkan karena dapat meningkatkan kualitas serta meningkatkan lean rasa percaya diri
7	Apakah ada kesulitan saat anda menyampaikan latihan tendangan cabang olahraga pencak silat?	Ada pada atlet terhadap pemahaman materi tendangan yang berbeda satu dengan yang lain
8	Menurut anda apakah perlu dibuat media latihan untuk menambah referensi latihan keterampilan tendangan samping cabang olahraga pencak silat?	Sangat Perlu, karena menambah referensi bagi atlet terutama juga pelatih untuk membuat program latihan

Lampiran 5 DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA

## ANGKET JUSTIFIKASI AHLI

### A. IDENTITAS

Nama : Ari Faizal, S.Or, M.Pd  
Jabatan : Pelatih Pelatnas Pencak Silat  
Keahlian : Pencak Silat

### B. PENGANTAR

Kegiatan yang bersifat ilmiah dan harus menyertakan ahli dalam kegiatan penelitian ini sebagai saran untuk mahasiswa dan model dapat diimplementasikan. Maka dalam penelitian ini membahas tentang "**Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA**".

Demikian yang dapat saya sampaikan, semua informasi yang diberikan dalam kuisisioner ini akan sangat berguna dalam proses penelitian ini. Kurang lebihnya mohon dimaafkan dan saya ucapkan trimakasih karena telah membantu proses penelitian ini.

### C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon pengisian instrument ini diisi sesuai dengan ketentuan yang ada
2. Mohon untuk mengamati Pengembangan model latihan tendangan samping dan berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan
3. Mohon saran terhadap Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA.

**ANGKET VALIDASI PRODUK**

NO	Model Latihan	UJI KELAYAKAN		KET
		LAYAK	TIDAK LAYAK	
1	Segienam Squad Tendangan T	✓		
2	Tendangan Cepat Dengan Squad	✓		
3	Menendang menggunakan Rubber Band	✓		
4	Menendang menggunakan Resistance Band	✓		
5	Lunges Menggunakan Resistance Band Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
6	Lunges Ke Samping Menggunakan Resistance Band Melanjutkan Menendang	✓		
7	Squad Menggunakan Resistance band Dilanjutkan Menendang	✓		
8	Lunges Ke Samping Melanjutkan Menendang Samping Dengan Rintangan	✓		
9	Menendang Target Bergerak Dengan Kaki Mengenakan Rubber Band	✓		
10	Menjulurkan Kedua Kaki Menggunakan Resistance Band		✓	Tidak Sesuai dengan arahan Skripsi
11	Menjulurkan Kedua Kaki Menggunakan Resistance Band		✓	— — —
12	Kaki diangkat Menggunakan		✓	— — —

	Resistance Band			
13	Menendang Samping Melewati Sabuk	✓		
14	Menendang Samping Melewati Sabuk Dengan Kaki Terikat Rubber Band	✓		
15	Menendang Didalam Sisi Sudut Segienam dengan Tambahan Gerakan Squad	✓		
16	Menendang Didalam Sisi Sudut Segienam Dengan Tambahan Gerakan Mengangkat Satu Kaki	✓		
17	Lunges Dengan Cone Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
18	Lunges Kesamping Dengan Cone Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
19	Lunges Ke Samping Dilanjutkan Dengan Menendang T Dengan Kaki Terikat Dengan Rubber Band	✓		

Jakarta, 25 November 2019



Ari Faizal, S.Or, M.Pd



## ANGKET JUSTIFIKASI AHLI

### A. IDENTITAS

Nama : H. Iskandar, S.Pd, M.Pd  
Jabatan : Pelatih Pencak Silat Daerah Jakarta  
Keahlian : Pencak Silat

### B. PENGANTAR

Kegiatan yang bersifat ilmiah dan harus menyertakan ahli dalam kegiatan penelitian ini sebagai saran untuk mahasiswa dan model dapat diimplementasikan. Maka dalam penelitian ini membahas tentang "**Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA**".

Demikian yang dapat saya sampaikan, semua informasi yang diberikan dalam kuisisioner ini akan sangat berguna dalam proses penelitian ini. Kurang lebihnya mohon dimaafkan dan saya ucapkan trimakasih karena telah membantu proses penelitian ini.

### C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon pengisian instrument ini diisi sesuai dengan ketentuan yang ada
2. Mohon untuk mengamati Pengembangan model latihan tendangan samping dan berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan
3. Mohon saran terhadap Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA.

**ANGKET VALIDASI PRODUK**

NO	Model Latihan	UJI KELAYAKAN		KET
		LAYAK	TIDAK LAYAK	
1	Segienam Squad Tendangan T	✓		
2	Tendangan Cepat Dengan Squad	✓		
3	Menendang menggunakan Rubber Band	✓		
4	Menendang menggunakan Resistance Band	✓		
5	Lunges Menggunakan Resistance Band Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
6	Lunges Ke Samping Menggunakan Resistance Band Melanjutkan Menendang	✓		
7	Squad Menggunakan Resistance band Dilanjutkan Menendang	✓		
8	Lunges Ke Samping Melanjutkan Menendang Samping Dengan Rintangan	✓		
9	Menendang Target Bergerak Dengan Kaki Mengenakan Rubber Band	✓		
10	Menjulurkan Kedua Kaki Menggunakan Resistance Band	✓		
11	Menjulurkan Kedua Kaki Menggunakan Resistance Band	✓		
12	Kaki diangkat Menggunakan	✓		

	Resistance Band			
13	Menendang Samping Melewati Sabuk	✓		
14	Menendang Samping Melewati Sabuk Dengan Kaki Terikat Rubber Band	✓		
15	Menendang Didalam Sisi Sudut Segienam dengan Tambahan Gerakan Squad	✓		Sudut fleksi ekstensi lewh jeloG
16	Menendang Didalam Sisi Sudut Segienam Dengan Tambahan Gerakan Mengangkat Satu Kaki	✓		
17	Lunges Dengan Cone Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
18	Lunges Kesamping Dengan Cone Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
19	Lunges Ke Samping Dilanjutkan Dengan Menendang T Dengan Kaki Terikat Dengan Rubber Band	✓		

Jakarta, 8 November 2019



H. Iskandar, S.Pd, M.Pd

197401102008021001

## ANGKET JUSTIFIKASI AHLI

### A. IDENTITAS

Nama : Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd  
Jabatan : Dosen Ahli Pencak Silat  
Keahlian : Pencak Silat

### B. PENGANTAR

Kegiatan yang bersifat ilmiah dan harus menyertakan ahli dalam kegiatan penelitian ini sebagai saran untuk mahasiswa dan model dapat diimplementasikan. Maka dalam penelitian ini membahas tentang "~~Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA~~". *Bentuk.*

Demikian yang dapat saya sampaikan, semua informasi yang diberikan dalam kuisisioner ini akan sangat berguna dalam proses penelitian ini. Kurang lebihnya mohon dimaafkan dan saya ucapkan trimakasih karena telah membantu proses penelitian ini.

### C. PETUNJUK PENGISIAN

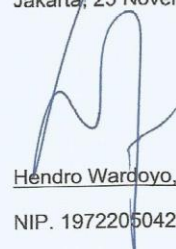
1. Mohon pengisian instrument ini diisi sesuai dengan ketentuan yang ada
2. Mohon untuk mengamati Pengembangan model latihan tendangan samping dan berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan
3. Mohon saran terhadap Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia Pelajar SMA.

ANGKET VALIDASI PRODUK

NO	Model Latihan	UJI KELAYAKAN		KET
		LAYAK	TIDAK LAYAK	
1	Segienam Squad Tendangan T	✓		
2	Tendangan Cepat Dengan Squad	✓		
3	Menendang menggunakan Rubber Band	✓		
4	Menendang menggunakan Resistance Band	✓		
5	Lunges Menggunakan Resistance Band	✓		
6	Lunges Ke Samping Menggunakan Resistance Band	✓		
7	Lunges Ke Samping Menggunakan RUBBER BAND	✓		
8	Lunges Ke Samping Dilanjutkan Menendang T	✓		
9	Menendang Target Bergerak Dengan Kaki Mengenakan Rubber Band	✓		
10	Menjulurkan Kedua Kaki Menggunakan Resistance Band		✓	Masih ergonomis stasiun.
11	Menjulurkan Kedua Kaki Menggunakan Resistance Band		✓	Ajaran dari instruktur
12	Kaki diangkat Menggunakan		✓	Masih ergonomis dari latihan 82.

	Resistance Band			
13	Menendang Samping Melewati Sabuk	✓		
14	Menendang Samping Melewati Sabuk Dengan Kaki Terikat Rubber Band	✓		
15	Menendang Didalam Sisi Sudut Segienam dengan Tambahan Gerakan Squad	✓		
16	Menendang Didalam Sisi Sudut Segienam Dengan Tambahan Gerakan Mengangkat Satu Kaki	✓		
17	Lunges Dengan Cone Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
18	Lunges Kesamping Dengan Cone Dilanjutkan Menendang Samping	✓		
19	Lunges Ke Samping Dilanjutkan Dengan Menendang T Dengan Kaki Terikat Dengan Rubber Band	✓		

Jakarta, 25 November 2019



Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd

NIP. 1972205042005011002

