

**MODEL LATIHAN KEKUATAN TENDANGAN “T”  
BERBASIS RUBBER UNTUK PENCAK SILAT REMAJA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Tanjung Winardi  
1602619003**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan/ Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2023**



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 : TANJUNG WINARDI  
NIM : 1602619003  
Fakultas/Prodi : FIK/ PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHIRAGA  
Alamat email : [tanjungwinardi21@gmail.com](mailto:tanjungwinardi21@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 KEKUATAN TENDANGAN T BERBASIS *RUBBER* UNTUK  
PENCAK SILAT REMAJA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengfolnya 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.


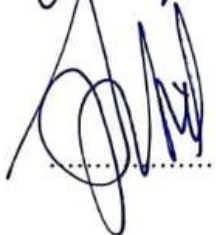
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.






Jakarta, 22 Agustus 2023

Pemilik

(TANJUNG WINARDI)

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd) NIP. 19670508 199303 1 001		16/08 2023
Pembimbing II (Nur Fitranto, M.Pd) NIP. 19850618 201504 1 002		16/08 2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Iwan Hermawan, M.Pd) NIP. 19750514 200112 1 001	Ketua		16/08 2023
2. (Lita Mulia, M.Pd ) NIDN. 0030128607	Sekretaris		16/08 2023
3. (Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd) NIP. 19670508 199303 1 001	Anggota		16/08 2023
4. (Nur Fitranto, M.Pd) NIP. 19850618 201504 1 002	Anggota		16/08 2023
5. (Hendro Wardoyo, M.Pd) NIP. 19720504 200501 1 002	Anggota		15/08 2023

**Tanggal Lulus: 9 Agustus 2023**

## 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 tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
- 3.
4. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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, 16 Agustus 2023



Tanjung Winardi

16002619003

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan menyebut nama Allah SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang, kita panjatkan puji beserta rasa syukur kehadiran-Nya, yang telah memberikan nikmat serta melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada kita, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi. Skripsi ini saya susun sebagai bentuk persyaratan penulis untuk menempuh gelar sarjana (S1). Dalam menjalankan tugas ini, penulis tidak dapat menjalankan dengan sendiri, oleh karena itu sudah sepantasnya penulis berterima kasih kepada: **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan pengarahan serta motivasi dalam penulisan isi skripsi **Nur Fitrianto, M.Pd.** selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan pengarahan serta membimbing dalam penulisan isi skripsi **Hendro Wardoyo, M.Pd.** selaku Pensehat Akademik dan dosen pembimbing KOPPENSI UNJ yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam kehidupan kuliah dikampus dan senantiasa mengarahkan agar aktif berorganisasi dari awal semester sampai saat ini. **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku kordinator program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang senantiasa membantu dan memotivasi dalam melaksanakan perkuliahan mahasiswanya

*Wassalamualaikum Warhmatullahi Wabarakatuh.*

Jakarta 16 Agustus 2023

Penulis

Tanjung Winardi

## **Model Latihan Kekuatan Tendangan T Berbasis *Rubber* Untuk Pencak Silat Remaja**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan kekuatan tendangan T berbasis *rubber* untuk pencak silat remaja. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Research and Development*, dengan model *Barg and Gall* dengan 10 tahapan. Hasil penelitian menghasilkan model latihan kekuatan untuk tendangan T berbasis *rubber* untuk pencak silat remaja, maka dihasilkan 14 model latihan dan 21 variasi model latihan. Sampel yang diambil menggunakan *random sampling* dan jumlah data yaitu pesilat remaja pada ekstrakurikuler pencak silat di Yayasan Al-Misbah. Data dikumpulkan dengan dokumentasi dan observasi survei langsung lapangan. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian ini berupa buku model latihan kekuatan untuk tendangan T berbasis *rubber* untuk pencak silat remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah divalidasi model latihan kekuatan tendangan T berbasis *rubber* untuk pencak silat remaja bisa diterapkan.

**Kata Kunci:** Model latihan kekuatan, tendangan T, *Rubber* dan Remaja



## ***Strength Training Models Rubber-Based T Kicks for Youth Pencak Silat***

### **ABSTRACT**

*This study aims to create a model of strength training exercises rubber-based T-kick for juvenile pencak silat. The research method used is Research and Development, with the Borg and Gall model with 10 stages. The results of the research resulted in a strength training model for rubber-based T-kick for youth pencak silat, resulting in 14 training models and 21 variations of the training model. the samples were taken using random sampling and the amount of data was teenage fighters in the extra-curricular martial arts at the Al-Misbah Foundation. Data was collected by documentation and direct field survey observations. Data analysis was carried out descriptively. The results of this study are in the form of a strength training model book for rubber-based T-kick for youth martial arts. Based on the results of research that has validated the rubber-based T-kick strength training model for young pencak silat students, it can be applied.*

**Keywords:** *Strength training model, T kick, Rubber and Youth*



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Fokus Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Perumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Teoretik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rancangan Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Langkah langkah Pengembangan Model	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Penelitian Pendahuluan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
defined.	
A. Hasil Pengembangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Model Final .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kelayakan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Efektivitas Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

1. Timeline Pelaksanaan Penulisan Skripsi .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Nama Para telaah pakar (*Expert Judgment*) **Error! Bookmark not defined.**
3. Validasi Dosen Ahli.....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR GAMBAR

1. Tendangan depan atau Tendangan busur.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Tendangan T .....**Error! Bookmark not defined.**
3. Macam - macam Tendangan.....**Error! Bookmark not defined.**
4. *Rubber*.....**Error! Bookmark not defined.**
5. *Open Leg*.....**Error! Bookmark not defined.**
6. ***No table of figures entries found.***
7. *Left Side Kick*.....**Error! Bookmark not defined.**
8. *Right Side Kick* .....**Error! Bookmark not defined.**
9. Variasi Gerakan *Straight Left Right Side Kick* .....**Error! Bookmark not defined.**
10. Variasi Gerakan *Top Straight Left Right Side Kick*.....**Error! Bookmark not defined.**
11. *Flutter Kick*.....**Error! Bookmark not defined.**
12. *Leg Down*.....**Error! Bookmark not defined.**
13. *Leg X*.....**Error! Bookmark not defined.**
14. *Left Knee Up*.....**Error! Bookmark not defined.**
15. *Right Knee Up*.....**Error! Bookmark not defined.**
16. *Squat With Rubber*.....**Error! Bookmark not defined.**
17. *Right Leg Half Kick*.....**Error! Bookmark not defined.**
18. *Left Leg Half Kick*.....**Error! Bookmark not defined.**
19. *Left leg Half Kick With Rubber* .....**Error! Bookmark not defined.**
20. *Right Leg Kick With Rubber*.....**Error! Bookmark not defined.**
21. *Leg Curl*.....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR BAGAN

1. Langkah – langkah R&D .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Desain Penelitian model Dick and Carey **Error! Bookmark not defined.**
3. Pembagian gerakan sesuai dengan kontraksi kerja *Rubber*. ..... **Error! Bookmark not defined.**



