

**MODEL LATIHAN *RESISTANCE BAND* PADA TEKNIK
JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PENCAK
SILAT PADA SISWA SMP**





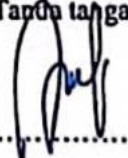




*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**NAFA SASYABILLAH
1604619029**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

<p>Nama</p> <p>Pembimbing I</p> <p><u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001</p> <p>Pembimbing II</p> <p><u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR</u> NIP. 197307052009121002</p>	<p>Tanda Tangan</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>	<p>Tanggal</p> <p>16 / 23 / 08</p> <p>22 / 23 / 08</p>	
<p>Nama</p> <p>1. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001</p> <p>2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204</p> <p>3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001</p> <p>4. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR</u> NIP. 197307052009121002</p> <p>5. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 196203201987031002</p>	<p>Jabatan</p> <p>Ketua</p> <p>Sekretaris</p> <p>Anggota</p> <p>Anggota</p> <p>Anggota</p>	<p>Tanda tangan</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>	<p>Tanggal</p> <p>16 / 23 / 08</p> <p>19 / 23 / 08</p> <p>16 / 23 / 08</p> <p>22 / 23 / 08</p> <p>23 / 23 / 08</p>

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang salah 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Juli 2023

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'NIFA SASYABILLAH' and 'RAKX596731355'. To the left of the stamp is a vertical stamp with the text 'UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA'.

Nafa Sasyabillah

NIM. 1604619029



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 : Nafa Sasyabillah
NIM : 1604619029
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepeleatihan Keabangsaan Olahraga
Alamat email : nafasasyad7@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 Resistance Band pada Teknik Jatuhan
dengan Tarikapan Pencak Silat pada Siswa SMP

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, 25 Agustus 2023

Penulis

(Nafa Sasyabillah)
nama dan tanda tangan

Model Latihan *Resistance Band* pada Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat pada Siswa SMP

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat model latihan *Resistance Band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat pada siswa SMP. Metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (R&D) ADDIE. Dalam studi penelitian ini di Evaluasi oleh 3 ahli olahraga di bidang pencak silat. Menghasilkan produk modellatihan *Resistance Band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat. Model latihan *Resistance Band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat ini dapat dikembangkan untuk lebih bervariasi dan inovatif. Kegunaan dari model pelatihan pengembangan ini adalah modellatihan *Resistance Band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat, yang dapat digunakan sebagai referensi oleh pelatih dalam memberikan model latihan *Resistance Band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat. Dimana setiap model latihan *Resistance Band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan, pelatih perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi pesilat yang menguasai teknik dasar yang baik. Agar pelatih dapat mudah dan baik untuk menerapkannya selama latihan. Dari hasil penelitian ini terdapat video pelaksanaan yang sudah di unggah di YouTube dengan link yaitu “<https://youtu.be/kg8T6OSg1W?si=SKuTS0EEXSaZd-b>”

Kata Kunci : Model, *Resistance Band*, Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat

Resistance Band Training Model for Dropping Techniques with Pencak Silat Catches for Junior High School Students

ABSTRACT

The purpose of this study was to create a Resistance Band training model on the dropping technique with pencak silat catches for junior high school students. The method used is ADDIE's research and development (R&D) method. In this research study, it was evaluated by 3 sports experts in the field of pencak silat. Producing product models for Resistance Band training in drop techniques with pencak silat catches. The Resistance Band training model on the technique of dropping with the catch of pencak silat can be developed to be more varied and innovative. The use of this development training model is the Resistance Band training model on dropping techniques with pencak silat catches, which can be used as a reference by trainers in providing Resistance Band training models on dropping techniques with pencak silat catches. Where each Resistance Band training model is on the drop technique with a catch, the coach needs to consider the situation and conditions of the fighter who has good basic technique mastery. So that the trainer can be easy and good to apply it during practice. From the results of this study there is an implementation video that has been uploaded on YouTube with the link, namely "<https://youtu.be/kg8T6OSg1W?si=SKuT S0EEXSaZd-b>"

Keywords: *Model, Resistance Bands, Falls with Pencak Silat Capture*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah S.W.T. atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dengan Judul “MODEL LATIHAN *RESISTANCE BAND* PADA TEKNIK JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PENCAK SILAT PADA SISWA SMP”, akhirnya dapat diselesaikan.

Dalam penyusunan ini tentu saja tidak lepas dari bantuan arahan, dan bimbingan dari berapa pihak baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dan Selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** Selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR** selaku Dosen pembimbing II, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, yang selalu menyempatkan waktu, memberikan dukungan dan motivasinya sehingga Skripsi Ini dapat diselesaikan. **Ayah Yuli Indartini, Ibu Rohannah, Ibu Almh. Kholifah dan Kedua Adik saya** yang telah memeberikan dukungan material maupun moral, Kekasih saya **Eka Putra Maulan** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya beharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Dengan harapan agar skripsi ini berguna untuk banyak pihak dan dapat diterima.

Saya menyadari masih terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 20 Juli 2023

Nafa Sasyabillah



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORITIK	4
A. Konsep Pengembangan Model	4
B. Konsep model yang dikembangkan.....	4
C. Kerangka Teoretik.....	11
D. Rancangan Model.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	44
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	45
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Pengembangan Model Hasil	52
B. Kelayakan Model	69
C. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76

A. Kesimpulan 76
B. Saran 76

DAFTAR PUSAKA 78
LAMPIRAN 80



DAFTAR GAMBAR

1. Model ADDIE.....	7
2. Otot Tubuh.....	11
3. Otot Lengan	12
4. Otot Kaki	12
5. <i>Loop Band</i>	18
6. <i>String Resistance band</i>	18
7. <i>Toner Resistance Band</i>	19
8. Kuda kuda depan.....	25
9. Kuda-kuda belakang.....	26
10. Kuda-kuda tengah	26
11. Kuda-kuda samping.....	27
12. Tendangan lurus	28
13. Tendangan Sabit.....	29
14. Tendangan Belakang	30
15. Tendangan T	30
16. Guntingan	31
17. Pukulan Lurus	32
18. Pukulan Swing	32

DAFTAR TABEL

1. Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	53
2. Desain Model.....	55
3. Kelayakan Model.....	72



DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	80
2. Surat Validasi Ahli Pencak Silat 1	83
3. Surat Validasi Ahli Pencak Silat 2	84
4. Surat Validasi Ahli Pencak Silat 3	85
5. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	86
6. Surat Balasan Izin Penelitian	87

