

**PENGEMBANGAN ALAT LATIHAN REAKSI DAN KETEPATAN  
TENDANGAN T PADA KOP PENCAK SILAT UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA**



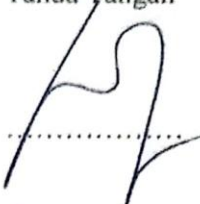

**GITA AUDRI JUWITA**





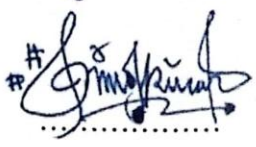
**1602619074**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI 2024**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002		28-Des-2023
Pembimbing II Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002		28-Des-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 197004171999031002	Ketua		18/01/24
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd NIDN. 0030128607	Sekretaris		09-Jan-2024
3. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		28-Des-2023
4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		28-Des-2023
5. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001	Anggota		22-Jan-2024

Tanggal Lulus : 29 Januari 2024



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 : Gita Audri Juwita  
NIM : 1602619074  
Fakultas/Prodi : FIK / Pendidikan kepelatihan Olahraga  
Alamat email : gitanjuwita4526@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 : PENGEMBANGAN ALAT LATIHAN REAKSI  
DAN KETEPATAN TENDANGAN T PADA KOP  
PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI 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 22 Januari 2024

Penulis

(Gita Audri Juwita)  
nama dan tanda tangan

## PERYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai cantuman 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, 08 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Gita Audri Juwita

NIM 1602619074

# PENGEMBANGAN ALAT LATIHAN REAKSI DAN KETEPATAN TENDANGAN T PADA KOP PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat latihan reaksi dan ketepatan tendangan T pada pencak silat khususnya kategori tanding, untuk memudahkan atlet dalam berlatih aksi reaksi dengan media berbasis electric . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta menggunakan metode penelitian *Research and Development* dengan model ADDIE. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah atlet pencak silat mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta angkatan 2023 sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa: (1) media alat bantu latihan pada pencak silat dapat melatih kemampuan aksi reaksi dan ketepatan sasaran pada atlet pencak silat kategori tanding (2) meminimalisir cedera ketika latihan aksi reaksi dan (3) mempermudah pelatih dalam pemberian materi kepada atlet pencak silat. Media alat ini juga mendapatkan presentase validasi rata-rata dari beberapa ahli yaitu ahli Pencak Silat 87,6 % dengan kategori sangat baik, ahli Tes kontruksi 80 % dengan kategori, dan pelatih Pencak Silat Pomnas DKI Jakarta 95,3 % dengan kategori sangat baik. Efektivitas model melalui uji coba pada saat penelitian mendapatkan presentase rata-rata dari responden yaitu 80,1% dengan kategori baik.

**Kata Kunci:** Aksi Reaksi, ketepatan, Pencak Silat, ADDIE

**DEVELOPMENT OF TRAINING TOOLS FOR REACTION AND ACCURACY OF T KICKS IN MARTIAL ARTS ACHIEVEMENT  
SPORT CLUB JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is to develop a training tool for reaction and T – kick accuracy of pencak silat, especially un the sparring category, to make it easier for athletes to practice reaction action using electronics based media. This research uses a quantitative approach and uses the Research and Development research method with the ADDIE model. The subjects in this research and development were 15 students and fostered pencak silat athletes in DKI Jakarta. Based on the results, it can be concluded that: (1) the media action bar in pencak silat can train the ability of reaction action in the competing category of pencak silat athletes (2) minimize injuries during reaction action training and (3) make it easier for the coach to provide material to pencak silat athletes. This tool media also received an average validation percentage from several experts, namely Pencak Silat experts 87.6% with very good categories, construction test experts 80% with categories, and DKI Jakarta Pomnas Pencak Silat trainers 95.3% with very good categories. The effectiveness of the model through trials at the time of the study got an average percentage of respondents which was 80.1% with a good category.*

**Keywords:** Reaction Action, Pencak Silat, ADDIE

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahi rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat rahmat-nya yang telah memudahkan saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Dan juga shalawat serta salam tercurah untuk suri tauladan kita baginda Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam, serta untuk keluarga dan para sahabat beliau. Semoga kita selaku umatnya mendapatkan syafa'at beliau atas izin dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.

Persembahan tugas akhir ini dan rasa terimakasih saya ucapkan untuk :

1. Ibu dan kaka saya yang selalu mendukung dalam proses tugas akhir ini berupa materi, nasehat maupun dalam doanya.
2. Abdau dan Fernanda selaku tim mekanik dalam pembuatan alat, semoga Allah luaskan rezeki dan dimudahkan segala urusan mereka.
3. teman – teman KOPPENSI angkatan 2019 yang selalu mensupport pada tugas akhir ini.
4. Semua teman – teman KOPPENSI yang sudah ikut membantu saat penelitian.

### MOTTO

“Jangan pernah menyerah pada masalah yang kita hadapi saat ini, yakinlah sesulit apapun itu masalah-nya pasti akan berlalu, Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Q.s Al-Insyirah : 5

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Ilmu olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai ada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si**. Selaku Koordinator Program Studi Ilmu keolahragaan, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd**. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini . Penulis ucapkan terimakasih kepada Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.P.d., M.Pd**. Selaku Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan hingga saat ini, Orang tua peneliti yang selalu mensupport dalam doanya, Sahabat-sahabat khususnya KOPPENSI 19 (Klub olahraga prestasi pencak silat UNJ 2019).

Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 08 Januari 2024

GAJ



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Focus Penelitian .....	3
C. Identifikasi Masalah .....	4
D. Pembatasan Masalah .....	4
E. Perumusan Masalah .....	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	13
C. Kerangka Teoretik .....	15
1. Hakikat Alat Bantu .....	15
2. Hakikat Latihan .....	17
3. Hakikat Aksi Reaksi .....	26
4. Hakikat Ketepatan .....	31
5. Hakikat Tendangan T .....	32
6. Hakikat Pencak Silat .....	35

7. Hakikat Pertandingan Pencak Silat .....	37
D. Rancangan Model .....	42
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	47
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	47
E. Langkah – Langkah Pengembangan Model .....	48
1. Penelitian Pendahuluan .....	49
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	49
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	53
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	58
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	58
2. Pembuatan Desain Produk .....	60
3. Model Final .....	60
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris).....	68
C. Efektivitas Model (Melalui uji coba).....	71
D. Pembahasan .....	73
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSATAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Model ADDIE.....	10
Gambar 2.2 Tahapan Model Borg & Gall .....	10
Gambar 2.3 Tahapan Model Sadiman .....	11
Gambar 2.4 Tahapan Model Dick & Carey .....	12
Gambar 2.5 Tahapan Model Hannafin and Peck.....	12
Gambar 2.6 Model <i>Action Bar</i> .....	13
Gambar 2.7 Desain model pengembangan .....	14
Gambar 2.8 Bahan - bahan dalam pembuatan alat .....	15
Gambar 2.9 Media alat latihan pencak silat .....	16
Gambar 2.10 Model Latihan <i>Sprint Training</i> .....	30
Gambar 2.11 Model Latihan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	31
Gambar 2.12 Model Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	31
Gambar 2.13 Gerakan tendangan T.....	32
Gambar 2.14 Otot-otot penunjang tendangan T.....	34
Gambar 2.15 Model Pengembangan ADDIE.....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan kelas pertandingan usia dini .....	39
Table 2.2 Kategori dan kelas pertandingan pra remaja .....	40
Table 2.3 Kategori dan kelas pertandingan remaja .....	41
Table 2.4 Kategori dan kelas pertandingan dewasa.....	42
Tabel 3.1 Rancangan pengembangan alat .....	49
Tabel 3.2 Para dosen ahli dalam uji validasi .....	53
Tabel 3.3 Kategori penilaian <i>Skala Likert</i> .....	54
Tabel 3.4 Penilaian kevalidan .....	55
Tabel 4.1 Desain produk.....	58
Tabel 4.2 Validasi ahli pakar .....	61
Tabel 4.3 tampilan model awal .....	64
Tabel 4.4 Tampilan final .....	65
Tabel 4.5 Spesifikasi alat.....	66
Tabel 4.6 Hasil validasi dosen ahli pencak silat.....	68
Tabel 4.7 Hasil validasi dosen ahli tes kontruksi .....	69
Tabel 4.8 Hasil validasi pelatih pencak silat pomnas Dki Jakarta.....	70
Tabel 4.9 Tabulasi Kuisisioner Skala Likert .....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumnetasi Kegiatan .....	78
Lampiran 2. Validasi Dosen Ahli Pencak Silat .....	79
Lampiran 3. Validasi Pelatih Pencak Silat Pomnas Dki Jakarta .....	85
Lampiran 4. Validasi Dosen Ahli Tes Kontruksi .....	91
Lampiran 5. Surat-Surat .....	97

