

**MODEL BELAJAR KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN  
PADA ATLET SMA PENCAK SILAT USIA 15-18 TAHUN**



**Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Untuk  
Mendapatkan Gelar Magister**

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

# MODEL BELAJAR KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN PADA ATLET SMA PENCAK SILAT USIA 15-18 TAHUN

ASIH SURYANI

9903820032

asihsuryani\_9903820032@mhs.unj.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development) berdasarkan rujukan ADDIE Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Mengengah Atas Di Kabupaten Karawanag diantaranya Siswa Yang memiliki kemampuan Bela diri Pencak Silat untuk pada uji efektifitas sebanyak 60 atlet untuk. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Keterampilan Tendangan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Model Belajar sehingga dapat dikatakan Berdasarkan perhitungan uji t- iPaired menggunakan SPSS diketahui bahwa nilai t sebesar -4.353 dan nilai signifikansi 2 arah (two-tailed)  $0.000 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang berarti Sebelum dan Sesudah Diberikan Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet Sma Pencak Silat Usia 15-18 Tahun adalah Efektif.

**Kata Kunci:** Model Belajar, Keterampilan, Tendangan Depan

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MODEL FOR LEARNING FRONT KICK SKILLS IN PENCAK SILAT  
HIGH SCHOOL ATHLETES AGED 15-18 YEARS**

**SURYANI'S ASIH 9903820032**  
[asihsuryani\\_9903820032@mhs.unj.ac.id](mailto:asihsuryani_9903820032@mhs.unj.ac.id)

**ABSTRACT**


*This research aims to create a learning model for front kick skills in high school Pencak Silat athletes aged 15-18 years. The method used in this research is a research and development method based on ADDIE references. The subjects in this research were high school students in Karawanag Regency in students, 60 athletes for the large group trial, and 60 athletes for the effectiveness test. The instrument used in this research was the Pencak Silat Front Kick Skill Test. This shows that there is an influence before and after being given the learning model, so it can be said that based on the iPaired t-test calculation using SPSS, it is known that the t value is -4.353 and the 2-tailed significance value is  $0.000 < 0.05$ . This shows that there is a significant difference in scores before and after being given a model for learning front kick skills for high school Pencak Silat athletes aged 15-18 years, which is effective.*

**Keywords:** Learning Model, Skills, Tendangan Depan

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*


**PERSETUJUAN KOMISI PANITIA UJIAN  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.  
Tanggal : 17-01-2024

Pembimbing II



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd  
Tanggal : 16-01-2024

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus  
(Ketua)<sup>1</sup>



.....  
(Tanda Tangan)      26-01-2024  
.....  
(Tanggal)

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>








.....  
(Tanda Tangan)      19-01-2024  
.....  
(Tanggal)

Nama : Asih Suryani  
No. Registrasi : 9903820032  
Tanggal Ujian/Lulus. :  
Angkatan : 2020

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ

### BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Megister Pendidikan Jasmani) Ketua Sidang		19-01-2024
2.	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Pembimbing 1)		17-01-2024
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing 2)		16-01-2024
4.	Dr. Sri Nuraini, M.Pd (Penguji 1)		
5.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji 2)		16-01-2024
Nama		: Asih Suryani	
NIM		: 9903820032	
Angkatan		: 2020	

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Asih Suryani  
NIM : 9903820032  
Tempat / Tanggal Lahir : Martapura/ 04 Mei 1997  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul "Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet Sma Pencak Silat Usia 15-18 Tahun" Merupakan hasil 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Asih Suryani

9903820032

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Asih Suryani  
NIM : 9903820032  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2020  
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 29 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Asih Suryani

9903820032



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 : ASIH SURYANI  
NIM : 9903820032  
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : Suyaboasih@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 Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA  
Pencak Silat Usia 15-18 Tahun

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, 30 Januari 2024.

Penulis

( Suryani  
Asih Suryani  
nama dan tanda tangan )



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan kenikmatan baik nikmat iman nikmat islam serta sehat jasmani maupun rohani, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini untuk menempuh gelar akademik Magister Pendidikan Jasmani Di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Tesis ini penulis mengambil judul “MODEL BELAJAR KETERAMPILAN TENDANGAN DEPANPADA ATLET SMA PENCAK SILAT USIA 15-18

TAHUN”. Dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, petunjuk, dorongan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Oman U. Subandi, M.Pd, selaku Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
6. Terima kasih pula kepada keluarga, teman-teman seperjuangan, rekan kerja, dll yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian studi di Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Penulis sampaikan terima kasih atas segala bantuan dan bimbingannya, semoga kebaikan dan perhatian yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT., dan senantiasa didalam lindungan-Nya, Amin. Namun demikian,

besar harapan penulis agar tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Akhir kata, semoga tesis ini menjadi bagian dari ibadah penulis kepada Allah SWT dan semoga bermanfaat bagi semua pihak. Amin

Jakarta, 22 Januari 2024

Penulis



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
F. <i>State of The Art</i> .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	10
1. Model Pengembangan Borg and Gall .....	13
2. Model pengembangan Dick and Carey .....	15
3. Model Pengembangan ADDIE.....	17
4. Model ASSURE .....	19
5. Model Pengembangan Intruksional (MPI).....	20
6. Model Pengembangan Sugiono.....	21
7. Model Jerold E. Kemp.....	24
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	26
C. Kerangka Teoritik .....	27
1. Belajar Gerak.....	27
2. Keterampilan Gerak .....	35
3. Pencak Silat .....	37
4. Tendangan Depan.....	45
5. Keterampilan Pencak Silat .....	48
6. Karakteristik Usia 14-18 Tahun.....	53

D. Rancangan Model .....	60
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>63</b>
A. Tujuan Penelitian .....	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	64
D. Metode Penelitian .....	65
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	65
F. Perencanaan Pengembangan Model .....	66
G. Validitas dan Analisis Data .....	68
H. Instrumen Penelitian .....	70
I. Kriteria Penilaian Fase Persiapan .....	71
J. Kriteria Penilaian Fase Pelaksanaan .....	72
K. Kriteria Penilaian .....	72
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>74</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	74
B. Analisis Kebutuhan.....	74
C. Tahap Desain Model Latihan.....	76
D. Tahap Pengembangan (Development).....	77
E. Tahap Implementation .....	79
F. Tahap Evaluasi.....	80
G. Uji Efektivitas Model .....	81
H. Pembahas .....	83
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	87
C. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>109</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>148</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Dan Subjek Penelitian.....	64
Tabel 3.2 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	68
Tabel 4.1 Data Hasil Studi Pendahuluan.....	75
Tabel 4.2 Draft Pertama Model yang Dikembangkan.....	76
Tabel 4.3 Draft Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun .....	77
Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Besar Keterlaksanaan Model Oleh ParaAhli/Pakar.....	79
Tabel 4.5 Hasil Rata-rata.....	82
Tabel 4.6 Paired Samples Test .....	83



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap Pengembangan Model Borg and Gall .....	14
Gambar 2.2 Instructional Design R & D Dick & Carey .....	16
Gambar 2.3 Model ADDIE .....	17
Gambar 2.4 Model Kemp .....	20
Gambar 2.5 langkah – langkah penggunaan Metode Research and Development (R&D) .....	21
Gambar 2.6 Model Kemp .....	24
Gambar 2.7 Model ADDIE .....	26
Gambar 2.8 Tendangan Depan(Santoso, 2016) .....	45
Gambar 3.1 Metode ADDIE .....	65



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengolahan Data .....	109
Lampiran 2. Model Latihan Tendangan Depan Pencak Silat.....	110
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian .....	146



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*