

**MODEL PEMANASAN PENCAK SILAT BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA SMA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DEDEN ROHMAN

1601620018

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah satu Pernyataan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Taufik Riatno NIP. 196410041992031001		15/2024 /07
Pembimbing II Drs. Mustara Musa, M.Pd NIP. 196607072001121001		12/2024 /07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd</u> NIP. 197908252005012002	Ketua		15/2024 /07
2. <u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 197202192003121001	Sekretaris		12/2024 /07
3. <u>Prof. Dr. Taufik Riatno</u> NIP. 196410041992031001	Anggota		15/2024 /07
4. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	Anggota		12/2024 /07
5. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003	Anggota		16/2024 /07

Tanggal Lulus : 03 Juli 2024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : DEDEN ROHMAN
NIM : 1601620018
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : dedenrohman124@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 PEMANASAN PENCAK SILAT BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA SMA

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, 24 Juli 2024

Penulis

(Deden Rohman)

PERNYATAAN ORSINALITAS

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 lain*.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan 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, 19 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Dedek Rotuman

1601620018

MODEL PEMANASAN PENCAK SILAT BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA SMA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA. Metode yang digunakan merupakan metode Research & Development (R&D) untuk memvalidasi produk berupa model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA. Pada penelitian ini terdapat 5 tahapan yaitu : *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation* dan *Evaluasi*. Dalam studi penelitian ini diverifikasi oleh 1 ahli pembelajaran, 1 ahli pencak silat dan 1 guru Pendidikan jasmani. Uji validasi yang digunakan adalah tes pembenaran ahli, di mana model pemanasan yang telah dibuat dan dikembangkan diuji terlebih dahulu, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli. Verifikasi oleh para ahli menghasilkan model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA. Model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA dikembangkan agar lebih bervariasi dan inovatif. Kegunaan dari model pemanasan yang dikembangkan ini adalah sebagai model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA, yang dapat digunakan bahan referensi bagi para pendidik untuk diterapkan didalam mempersiapkan kondisi fisik siswa untuk mengikuti pembelajaran, serta motivasi guru Pendidikan jasmani untuk mengembangkan potensi dalam diri siswa untuk lebih aktif dalam meningkatkan gerak dasar siswa.

Kata Kunci : Model, Pemanasan, Pencak Silat, Permainan, Pada Siswa SMA

***PENCAK SILAT BASED WARM-UP MODEL GAMES
FOR HIGH SCHOOL STUDENTS***

ABSTRACT

The aim of this research is to create a game-based pencak silat warm-up model for high school students. The method used is the Research & Development (R&D) method to validate the product in the form of a game-based pencak silat warm-up model for high school students. In this research there are 5 stages, namely: Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation. In this research study, it was verified by 1 learning expert, 1 pencak silat expert and 1 physical education teacher. The validation test used is an expert justification test, where the heating model that has been created and developed is tested first, then consulted and assessed by experts. Verification by experts resulted in a game-based pencak silat warm-up model for high school students. The game-based pencak silat warm-up model for high school students was developed to be more varied and innovative. The use of the warm-up model developed is as a game-based pencak silat warm-up model for high school students, which can be used as reference material for educators to apply in preparing students' physical condition to take part in learning, as well as motivating physical education teachers to develop potential in students to more active in improving students' basic movements.

Keywords : Models, Warm-up, Pencak Silat, Games, for High School Students

KATA PENGANTAR

Puji Syukur panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk sidang skripsi program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak **Dr. Hernawan SE, MP.d**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koor prodi pendidikan jasmani, dosen pembimbing satu bapak. **Prof. Dr. Taufik Rihatno** dan dosen pembimbing dua bapak **Drs. Mustara Musa, M.Pd** yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan terima kasih juga untuk pembimbing akademik penulis bapak **Dr. Setyo Purwanto, M.Pd**, yang telah menjadi pembimbing akademik penulis dari semester pertama hingga saat ini. Kedua orang tua penulis **bapak Neni Sunaeni** dan **ibu Aisah**, Kaka laki-laki **Rion Hidayat** dan Kaka Perempuan **Neng Nina**, serta **Keluarga** penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Permas Nurhayatunnisa** yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 19 Juni 2024

Deden Rohman

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Penelitian	3
BAB II. KAJIAN TEORETIK	5
A. Konsep Pengembangan Model	5
B. Konsep Model yang Dikembangkan	11
C. Kerangka Teoritik	12
1. Pengertian Model.....	12
2. Pemanasan.....	13
3. Permainan.....	16
4. Pencak Silat.....	18
5. Pembelajaran	25
6. Karakteristik Usia SMA.....	26
D. Rancangan Model	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	32
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	33
1. Penelitian Pendahuluan	34
2. Perencanaan Pengembangan Model	34
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Pengembangan Model	58
1. Hasil analisis Kebutuhan	59
2. Model Draft Awal	59
3. Model Draft Final	62
B. Kelayakan Model	63
C. Efektivitas Model	65
1. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	65
2. Hasil Uji Coba Skala Besar.....	66
D. Pembahasan	67
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Model Rancangan Tingkat Kesulitannya.....	31
2. Nama Para Dosen Ahli.....	51
3. Angket Untuk Siswa Kemudahan Model.....	53
4. Angket Untuk Siswa Kemenarikan Model.....	54
5. Angket Untuk Siswa Tujuan Pemanasan.....	56
6. Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran	60
7. Saran dan Masukan Ahli Pencak Silat.....	60
8. Saran dan Masukan Guru Pendidikan Jasmani.....	61
9. Model Final.....	62
10. Kelayakan Model	64
11. Total Hasil Angket Kemudahan Skala Kecil Kelas 11A.....	65
12. Total Hasil Angket Kemenarikan Skala Kecil Kelas 11A.....	65
13. Total Hasil Angket Tujuan Pemanasan Skala Kecil Kelas 11A	65
14. Total Hasil Angket Kemudahan Skala Besar Kelas 11B.....	67
15. Total Hasil Angket Kemenarikan Skala Besar Kelas 11B.....	67
16. Total Hasil Angket Tujuan Pemanasan Skala Besar Kelas 11B.....	67
17. Total Hasil Angket Kemudahan Skala Besar Kelas 11C.....	68
18. Total Hasil Angket Kemenarikan Skala Besar Kelas 11C.....	68
19. Total Hasil Angket Tujuan Pemanasan Skala Besar Kelas 11C.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model Pengembangan Dick dan Carey.....	6
2. Model Pengembangan Assure.....	7
3. Model Pengembangan Sugiyono.....	8
4. Model Pengembangan ADDIE.....	9
5. Pengembangan Model Borg dan Gall.....	10
6. Gerakan Pemanasan Statis	15
7. Gerakan Pemanasan Dinamis	16
8. Bermain	17
9. Pencak Silat	20
10. Teknik Kuda-Kuda.....	21
11. Sikap Pasang.....	21
12. Belaian.....	22
13. Hindaran	23
14. Pukulan.....	23
15. Tendangan.....	24
16. Karakteristik Usia SMA.....	26
17. Pendekatan ADDIE.....	28
18. Desain Model Lempar Aku.....	35
19. Desain Model Piramid.....	36
20. Desain Model Angkat Kaki.....	37
21. Desain Model Tendang Angka... ..	38
22. Desain Model Ganjil Genap.....	39
23. Desain Model Ambil Cones.....	40
24. Desain Model Jangkit Berantai.....	41
25. Desain Model High Knee Shuffles Sirkuit.....	42
26. Desain Model Sirkuit Bangau.....	43
27. Desain Model Jemput Aku.....	44
28. Desain Model Lompat Berhitung.....	45
29. Desain Model Tendangan Harimau.....	46

30. Desain Model Rebut Pita.....	47
31. Desain Model Lempar Kardus.....	48
32. Desain Model 1 Estafet Gelas.....	59
33. Diagram Angket Kemudahan Uji Skala Kecil 11A.....	66
34. Diagram Angket Kemenarikan Uji Skala Kecil 11A.....	66
35. Diagram Angket Tujuan Pemanasan Uji Skala Kecil 11A.....	66
36. Diagram Angket Kemudahan Uji Skala Besar 11B.....	67
37. Diagram Angket Kemenarikan Uji Skala Besar 11B.....	68
38. Diagram Angket Tujuan Pemanasan Uji Skala Besar 11B.....	68
39. Diagram Angket Kemudahan Uji Skala Besar 11C.....	69
40. Diagram Angket Kemenarikan Uji Skala Besar 11C.....	69
41. Diagram Angket Tujuan Pemanasan Uji Skala Besar 11C.....	70



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Model Final.....	76
2. Surat Keterangan Validasi Pembelajaran.....	91
3. Surat Keterangan Validasi Pencak Silat.....	92
4. Surat Keterangan Validasi Guru Penjas.....	93
5. Validasi Ahli Pembelajaran.....	94
6. Validasi Pencak Silat.....	95
7. Validasi Guru Mata Pelajaran PJOK.....	96
8. Surat Permohonan Izin Penelitian	97
9. Surat Balasan Izin Penelitian.....	98
10. Rekapulasi Uji Kecil Kemudahan Model Kelas 11A.....	99
11. Rekapulasi Uji Kecil Kemenarikan Model Kelas 11A.....	100
12. Rekapulasi Uji Kecil Tujuan Pemanasan Kelas 11A.....	101
13. Rekapulasi Uji Besar Kemudahan Model Kelas 11B.....	102
14. Rekapulasi Uji Besar Kemenarikan Model Kelas 11B.....	103
15. Rekapulasi Uji Besar Tujuan Pemanasan Kelas 11B.....	104
16. Rekapulasi Uji Besar Kemudahan Model Kelas 11C.....	105
17. Rekapulasi Uji Besar Kemenarikan Model Kelas 11C.....	106
18. Rekapulasi Uji Besar Tujuan Pemanasan Kelas 11C.....	107
19. Anget Untuk Siswa Kemudahan Model.....	108
20. Anget Untuk Siswa Kemenarikan Model.....	110
21. Anget Untuk Siswa Tujuan Pemanasan Model.....	112