

**PEMBUATAN ALAT BANTU LATIHAN TEKNIK JATUHAN
DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT PADA KATEGORI
TANDING**



SYAFRI AWALUDIN

160422099

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2024**

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN KARYA ILMIAH



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 : Syafri Awaludin
NIM : 1604622099
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : syafriawaludin17@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 :

**"PEMBUATAN ALAT BANTU LATIHAN TEKNIK JATUHAN DENGAN TARIKAN
PENCAK SILAT PADA KATEGORI TANDING"**

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.

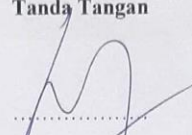

Jakarta, 26 Juli 2024

Penulis

Syafri Awaludin

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		19/07/24
Pembimbing II		
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 1982020220100121003		23/07/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	Ketua		23/07/24
2. <u>Dadan Resmana S.Pd., M.Or</u> NIP. 198905092023211020	Sekretaris		23/07/24
3. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		19/07/24
4. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.P</u> NIP. 1982020220100121003	Anggota		23/07/24
5. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		22/07/24

Tanggal:

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALSITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau publikasikan 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2024
Yang membuat pernyataan,



Syafri Awaludin
NIM. 1604622099

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat – Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, pikiran dan membantu dalam hal penyusunan skripsi ini, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena M.Pd** selaku Koordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing 2, Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing akademik, yang telah menyediakan waktu dan membantu penulisan skripsi ini. Pihak para Anggota **PSHT Ranting Pasopati Cabang Jakarta Timur**, yang telah banyak membantu dalam mendapatkan data yang saya perlukan, Bapak **Giyo**, Ibu **Ninik Sumiyati**, Mba **Irul Trishima Atias**, Mba **Nia Arfianti** dan **Keluarga besar saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, Juni 2024



Syafri Awaludin

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALSITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Focus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Pengembangan Model	7
1. Model ADDIE	9
2. Model Borg <i>And</i> Gall	14
3. Model Dick <i>And</i> Carey	17
4. Model ASSURE	18
B. Konsep Produk	20
1. Komponen Alat Bantu Teknik Jatuhan Dengan Tarikan	22
C. Kerangka Teoritik	
1. Hakikat Pencak Silat	24
2. Hakikat Alat Bantu	25
3. Hakikat Latihan	26
4. Latihan Jatuhan	29

5. Latihan Keseimbangan.....	30
6. Latihan Kecepatan.....	31
7. Latihan Kelincahan	31
8. Vo2Max.....	31
9. Hakikat Peraturan Pencak Silat.....	31
D. Rancangan Model Produk.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Peneliti	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Karakteristik Model Produk.....	38
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	39
E. Langkah – Langkah Model Produk.....	40
1. Penelitian Pendahuluan	40
2. Perencanaan Produk.....	41
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Produk	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Pengembangan Model	52
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	52
2. Model Final Produk.....	54
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris)	57
C. Efektivitas Model (Melalui Uji Coba)	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	70
RIWAYAT HIDUP	84