

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN
TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT UNTUK ANAK USIA
10-12 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

BAASITH SYAHRAMDANI HADI SUTOMO

1602618007

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

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA


JULI, 2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd NIP. 195912011986102001		22/24 7

Pembimbing II Hendro Wardoyo, M.Pd NIP. 197205042005011002		23/24 7
--	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Ketua		25/24 7

Lita Mulia, M.Pd. NIP. 198612302024212001	Sekretaris		25/24 7
--	------------	--	------------

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. NIP. 195912011986102001	Anggota		22/24 7
--	---------	--	------------

Hendro Wardoyo, M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		23/24 7
--	---------	--	------------

Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Anggota		24/24
--	---------	--	-------

Tanggal Lulus : 09 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan 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 dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 5000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '5000 METRASI TEMPEL' and 'INDONESIA'.

Haasith Syahramdani Hadi Sutomo
NIM 1602618007



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 : Basith Syahramdani Hadi Sutomo
NIM : 1602618007
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Basithsyahramdani@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 Model Latihan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Untuk Anak Usia
10-12 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, 29 Juli 2024

Penulis

(Basith Syahramdani)
nama dan tanda tangan

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model latihan keterampilan tendangan sabit yang spesifik untuk atlet usia 10-12 tahun dalam konteks pencak silat di Club's Koppensi Kids. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian *Research and Development* (R&D) adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di Club's Koppensi Kids usia 10-12 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat untuk anak usia 10-12 tahun dapat digunakan dan layak diterapkan dalam sesi latihan resmi tendangan sabit pencak silat. Pengujian melibatkan berbagai aspek seperti pemahaman teknik, kelancaran gerakan, dan konsistensi dalam eksekusi tendangan sabit. Model latihan ini tidak hanya mudah diikuti oleh peserta tetapi juga mampu meningkatkan keterampilan mereka secara signifikan. Namun ditemukan sedikit kesulitan, seperti pada saat melakukan putaran badan dan melepaskan tendangan. Oleh karena itu perlu dikaji kembali terkait inovasi model latihan untuk meningkatkan dan mencapai kemenangan atau prestasi.

Kata Kunci : Pencak Silat, Model Latihan, Tendangan Sabit

DEVELOPMENT OF A PENCAK SILAT'S SICKLE KICKING SKILLS TRAINING MODEL FOR CHILDREN AGED 10-12 YEARS

ABSTRACT

The aim of this research is to develop a specific crescent kick skill training model for athletes aged 10-12 years in the context of pencak silat's at Club's Koppensi Kids. This research was conducted using the Research and Development (R&D) research method, which is research used to produce certain products and test the effectiveness of these products. The population and sample in this study were pencak silat athletes at Club's Koppensi Kids aged 10-12 years.

Based on the research results, it shows that the pencak silat sickle kick skill training model for children aged 10-12 years can be used and is suitable for implementation in official pencak silat crescent kick training sessions. Testing involves various aspects such as understanding the technique, fluency of movement, and consistency in the execution of the crescent kick. This training model is not only easy for participants to follow but is also able to improve their skills significantly. However, there were a few difficulties, such as when turning the body and releasing the kick. Therefore, it is necessary to review the innovation of training models to improve and achieve victory or achievement.

Keywords : Pencak Silat, Training Model, Sickle Kick

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II serta **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Dosen Penasehat dan Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Atlet pencak silat di Club's Koppensi Kids yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. **Ayah Sumadi, Ibu Saginah** dan keluarga peneliti telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat Sabila, A.k. Vina Puspita Dewi S.Hut. Kaifa Uma S.Hut. Syella, S.Or., M.Pd. M Wiyata Bhakti, S.Or., M.Pd. Fariz Fahrur, S.Or. Ibu Heni Verawati, S.Pd, Ibu Nurussyifa Fahriza, S.Pd** semua pihak yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 26 Juni 2024

Baasith Syahramdani Hadi Sutomo

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	8
C. Kerangka Teori	11
1. Hakikat Model	11
2. Hakikat Latihan.....	12
3. Hakikat Keterampilan.....	15
4. Hakikat Pencak Silat.....	23
5. Hakikat Tendangan Sabit.....	36
6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	42
7. Karakteristik Psikis Anak Usia 10-12 Tahun	44
D. Kerangka Berpikir	46
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	49

Halaman

D. Pendekatan dan Metode Penelitian	49
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	50
1. Penelitian Pendahuluan	50
2. Perencanaan Pengembangan Model	51
3. Validitas dan Analisis Data	54
4. Instrumen Penelitian	56
5. Kriteria Penilaian Fase Persiapan	58
6. Kriteria Penilaian Fase Pelaksanaan	59
7. Kriteria Penilaian	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Tahap Pengembangan Model	61
B. Tahap Analisis Kebutuhan	62
C. Tahap Desain Model Latihan	64
D. Tahap Pengembangan	66
E. Tahap Implementasi	68
F. Evaluasi dan Revisi Produk	69
G. Uji Efektivitas Model	70
H. Pembahasan	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran-Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Otot yang bekerja pada tendangan sabit	54
Tabel 3.1. Daftar para ahli dan dosen pembimbing	64
Tabel 3.2. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	67
Tabel 3.3 Pembagian skor N-gain.....	68
Tabel 3.4. Instrumen tendangan sabit pencak silat	69
Tabel 4.1. Hasil analisis kebutuhan dan temuan di lapangan	75
Tabel 4.2. Tabel draft pertama model yang dikembangkan.....	76
Tabel 4.3. Kesimpulan uji ahli terhadap model latihan tendangan sabit di Club's Kopeensi Kids untuk anak usia 10-12 tahun.....	78
Tabel 4.4. Hasil Uji Coba Keterlaksanaan Model Oleh Para Ahli	80
Tabel 4.5. Hasil analisis skor <i>N-Gain</i>	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Tahapan Model ADDIE	9
Gambar 2.2. Tendangan Sabit.....	39
Gambar 2.3. Bagian Otot Pada Tungkai	42
Gambar 2.4. Alur Kerangka Berpikir.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Model final	83
Lampiran 2. Surat izin penelitian	101
Lampiran 3. Surat balasan izin penelitian	102
Lampiran 4. Surat pernyataan telah melakukan penelitian	103
Lampiran 5. Keterangan validasi oleh para ahli	104
Lampiran 6. Dokumentasi penelitian	107

