

MODEL LATIHAN TENDANGAN T PADA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT TINGKAT SMP

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik tendangan T pada ekstrakulikuler pencak silat tingkat SMP. Penelitian ini dilakukan pada 14 Desember 2019 – 14 Januari 2020. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa Ekstrakulikuler pencak silat SMPN 1 Jatisari. Metode yang digunakan pada penelitian pengembangan model ini adalah metode penelitian *Borg and Garl* dalam buku Sugiyono (*Research and Development*). Pengumpulan data ini dengan cara validasi ahli teknik tendangan T, dan pelatih pencak silat. Hasil uji coba dari diadakannya validasi oleh para ahli dan uji coba akhirnya menghasilkan 12 model latihan tendangan T pada ekstrakulikuler pencak silat tingkat SMP. Selanjutnya model ini di uji skala kecil pada siswa ekstrakulikuler pencak silat SMPN 1 Jatisari pada bulan Desember dengan total 9 orang siswa dan dilanjutkan uji skala besar pada bulan Januari dengan jumlah sisiwa 16 orang. Dan teknik analisis data menggunakan validitas ahli. Hasil akhir adalah bahwa model pembelajaran tendangan T pencak silat layak serta efektif untuk digunakan pada siswa ekstrakulikuler pencak silat tingkat SMP.

Kata kunci :Model Latihan, Tendangan T, Pencak Silat

**MODEL OF KICK T EXERCISE IN PENCAK SILAT EXTRACULICULAR
JUNIOR HIGH LEVEL**

ABSTRACT

Abstract. This study aims to develop a training model of the T kick technique on the pencak silat extracurricular at the junior high level. This research was conducted on December 14, 2019 - January 14, 2020. As for the subjects of this study were extracurricular pencak silat students of Jatisari 1 Public Middle School. The method used in this model development research is Borg and Garl's research method in Sugiyono (Research and Development). This data collection is by validating the T kick technique expert, and pencak silat trainer. The results of the trial from the holding of validation by experts and the trial finally resulted in 12 models of T-kick exercises on pencak silat extracurricular at junior high level. Furthermore, this model was tested on a small scale on extracurricular pencak silat students at Jatisari Middle School 1 in December with a total of 9 students and continued on a large scale test in January with 16 students. And data analysis techniques use expert validity. The final result is that the pencak silat T kick learning model is feasible and effective for use in junior high school pencak silat extracurricular students.

Keywords: Exercise Model, T-kick, Pencak Silat