

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SENAM PENCAK SILAT UNTUK  
ANAK USIA 13-16 TAHUN**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**RESTY NAUSANTY**

**9903820038**

**PENDIDIKAN JASMANI**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Eva Julianti, SE., M.Sc  
Tanggal : 26 JULI 2024

Pembimbing II



Prof. Dr. Widiastati, M.Pd.  
Tanggal : 24 JULI 2024

Nama

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



(Tanda tangan)

29 JULI 2024

(Tanggal)

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



(Tanda tangan)



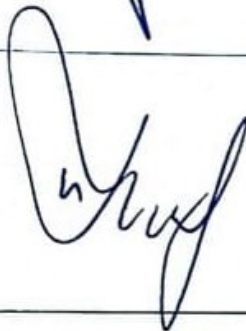


26 JULI 2024

(Tanggal)

Nama : Resty Nausanty  
No. Registrasi : 9903820038  
Tanggal Lulus :  
Angkatan : 2020

- <sup>1.</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
- <sup>2.</sup> Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		26/07/2024
2.	Dr. Eva Julianti, SE., M.Sc (Pembimbing I)		26/07/2024
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing II)		24/07/2024
4.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji)		24/07/2024
5.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Penguji)		19/07/2024

Nama : Resty Nausanty

No. Registrasi : 9903820038

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Resty Nausanty

NIM : 9903820038

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/01 Maret 1988

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan 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 paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 26 Juli 2024

Yang menyatakan



Resty Nausanty



## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Resty Nausanty  
No. Registrasi : 9903820038  
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 01 Maret 1988  
Program : Magister  
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul “Model Latihan Keterampilan Senam Pencak Silat Untuk Anak Usia 13-16 Tahun” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan saya ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Resty Nausanty



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](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 : RESTY NAUSANTY  
NIM : 9903820038  
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : restykausanty@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 LATIHAN KETERAMPILAN SENAM PENCAK SILAT UNTUK ANAK  
USIA 13-16 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

( RESTY NAUSANTY )  
nama dan tanda tangan

# MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SENAM PENCAK SILAT UNTUK ANAK USIA 13-16 TAHUN

Resty Nausanty

[RestyNausanty\\_9903820038@mhs.unj.ac.id](mailto:RestyNausanty_9903820038@mhs.unj.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari rendahnya gerak aktivitas anak dalam melakukan gerakan teknik dasar pencak silat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk dan mengetahui efektivitas latihan teknik dasar pencak silat melalui model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* model ADDIE. Penelitian ini dilakukan di Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Jakarta Timur dengan subyek penelitian adalah anak usia 13-16 tahun, pada bulan Maret – Juni 2024. Hasil dari penelitian ini dengan menggunakan paired sample T test diketahui t hitung sebesar 22,708 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$ . yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah di berikan perlakuan model latihan senam pencak silat. Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun efektif untuk dapat digunakan dalam latihan peningkatan keterampilan gerak dasar pencak silat.

Kata kunci: model latihan, latihan, keterampilan, senam, pencak silat

**TRAINING MODEL OF PENCAK SILAT GYMNASTICS SKILLS FOR  
CHILDREN AGED 13-16 YEARS**

**Resty Nausanty**

**[RestyNausanty\\_9903820038@mhs.unj.ac.id](mailto:RestyNausanty_9903820038@mhs.unj.ac.id)**

**ABSTRACT**

*The background of this research is the lack of children's activity in carrying out basic pencak silat techniques. The aim of this research is to produce products and determine the effectiveness of basic pencak silat technique training through the pencak silat gymnastics skills training model for children aged 13-16 years. This research uses the ADDIE research and development model research method. This research was conducted at the Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Jakarta Timur with research subjects being children aged 13-16 years, in March - June 2024. The results of this research using a paired sample T test showed that the tcount was 22.708 with a significance value (Sig. 2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ . which means there is a significant difference between before and after being given the pencak silat training model treatment. So it can be concluded that the pencak silat gymnastics training model for children aged 13-16 years is effective and can be used in training to improve basic pencak silat movement skills.*

*Key words: training, skills, gymnastics, pencak silat*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah selalu dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya sehingga tesis dengan judul “Model Latihan Keterampilan Senam Pencak Silat Untuk Anak Usia 13-16 Tahun” ini dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta. Dalam tesis ini penulis menyadari begitu banyak kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan karya dalam penelitian pada masa yang akan datang.

Terselesainya tesis ini tidak lepas dari dukungan moril maupun materiil dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta, Bapak Prof. Dr Komarudin, M.Si.
2. Direktur Pascasarjana, Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.
4. Koordinator Program Studi Magister (S2) Pendidikan Jasmani, Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.
5. Dosen Pembimbing 1, Ibu Dr. Eva Julianti P., S.E., M.Sc.
6. Dosen Pembimbing 2, Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
7. Narasumber Variasi Model Latihan Keterampilan Senam Pencak Silat, Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.
8. Validator Ahli Pencak Silat, Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd dan Bapak Ari Faizal, S.Or., M.Pd.
9. Pelatih dan atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Jakarta Timur, yang telah terlibat dalam penelitian ini.
10. Terkhusus untuk suami, Windu Hanggoro Putra dan kedua putri tercinta, serta keempat orang tua tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doa selama ini.

11. Eka Ardiana, Irul Trishima Atias dan Nia Arfiantiy, sahabat yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menyelesaikan pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan tesis ini, semoga seluruh bantuan menjadi amal ibadah dan mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi semua pihak yang akan latihan pada penerapan model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat pada umumnya.

Jakarta, Juli 2024

Penulis

Resty Nausanty

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
E. <i>State of the Art</i> .....	6
F. <i>Road Map</i> Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Penelitian dan Pengembangan.....	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	20
C. Kerangka Teoritik.....	23
D. Rancangan Model.....	67
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	69
A. Tujuan Penelitian.....	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	69
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	70
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	70

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	71
F. Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	78
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>83</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	83
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	83
2. Tahap <i>Design</i> .....	84
3. Tahap Pengembangan ( <i>Development</i> ).....	85
4. Tahap <i>Implementation</i> .....	91
5. Tahap Evaluasi .....	96
B. Pembahasan .....	96
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>105</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>143</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Penelusuran Studi Literatur.....	6
Tabel 1 2 <i>Road Map</i> Penelitian.....	8
Tabel 2 1 Model-model penelitian pengembangan.....	15
Tabel 2 2 Kuda-kuda.....	34
Tabel 2 3 Sikap pasang.....	35
Tabel 2 4 Pola langkah.....	38
Tabel 2 5 Bela.....	40
Tabel 2 6 Hindaran.....	42
Tabel 2 7 Serangan tangan.....	43
Tabel 2 8 Serangan tungkai dan kaki.....	46
Tabel 2 9 Teknik dan taktik bertanding.....	53
Tabel 3 1 Tahapan pelaksanaan penelitian.....	69
Tabel 3 2 Desain penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	76
Tabel 3 3 Pembagian <i>skor N-Gain</i> .....	76
Tabel 3 4 Kategori tafsiran efektifitas <i>N-Gain</i> .....	76
Tabel 3 5 Kisi-kisi instrumen penilaian model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun.....	78
Tabel 4 1 Hasil analisis kebutuhan dan temuan di lapangan.....	84
Tabel 4 2 Variasi model latihan keterampilan senam pencak silat.....	85
Tabel 4 3 Profil validasi ahli ( <i>Expert Judgment</i> ).....	86
Tabel 4 4 Hasil validasi ahli-1.....	86
Tabel 4 5 Hasil validasi ahli-2.....	87
Tabel 4 6 Hasil validasi ahli-3.....	89
Tabel 4 7 Hasil validasi ahli.....	90
Tabel 4 8 Saran dan masukan ahli.....	91
Tabel 4 9 Rancangan model.....	92
Tabel 4 10 Data hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	93
Tabel 4 11 Hasil perhitungan <i>N-Gain Score</i> .....	94
Tabel 4 12 Hasil <i>paired sample test</i> .....	95

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 1 Alur Penelitian.....	7
Gambar 2 1 Jenis-jenis penelitian .....	10
Gambar 2 2 Macam-macam metode penelitian .....	11
Gambar 2 3 Langkah-langkah pengembangan ADDIE .....	20
Gambar 2 4 Proses dan mekanisme penerimaan dan pengolahan informasi .....	26
Gambar 2 5 Tahapan keterampilan gerak fitts dan posner secara kontinu .....	26
Gambar 2 6 Sikap hormat .....	33
Gambar 2 7 Langkah angkat .....	39
Gambar 2 8 Langkah geser .....	39
Gambar 2 9 Langkah seser .....	39
Gambar 2 10 Langkah lompat.....	39
Gambar 2 11 Pola serang bela.....	53
Gambar 2 12 Konsep model senam pencak silat .....	68
Gambar 2 13 Pelaksanaan senam pencak silat.....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validasi ahli.....	105
Lampiran 2 Variasi model latihan.....	111
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	131
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian.....	132
Lampiran 5 Data Hasil Tes Awal.....	133
Lampiran 6 Data Hasil Tes Akhir.....	134
Lampiran 7 Hasil Perhitungan.....	135
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	137

