

**MODEL LATIHAN KOORDINASI UNTUK ATLET PENCAK SILAT  
USIA 13-16 TAHUN**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**EKA ARDIANA**

**9903820037**

**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  | Pembimbing II  |
|---|--|
|    |    |
| Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or<br>Tanggal : 26 Juli 2024   | Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.<br>Tanggal : 24 Juli 2024  |
| Nama<br><br>Prof. Dr. Dedi Purwana, ES., M.Bus<br>(Ketua) <sup>1</sup>  | <br>..... 29 Juli 2024<br>(Tanda tangan) (Tanggal)    |
| Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.<br>(Koordinator Prodi) <sup>2</sup>  | <br>..... 26 Juli 2024<br>(Tanda tangan) (Tanggal) |
| Nama : Eka Ardiana<br>No. Registrasi : 9903820037<br>Tanggal Lulus :<br>Angkatan : 2020   |  |
| <sup>1</sup> . Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta<br><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<br>(Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani) |   | 26/07/2024 |
| 2.  | Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or<br>(Pembimbing I)                              |   | 26/07/2024 |
| 3.  | Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd<br>(Pembimbing II)                                |  | 24/07/2024 |
| 4.  | Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes<br>(Penguji)                               |  | 24/07/2024 |
| 5.  | Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd<br>(Penguji)                                       |  | 19/07/2024 |

Nama : Eka Ardiana  
No. Registrasi : 9903820037

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Eka Ardiana  
NIM : 9903820037  
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/25 Januari 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



Eka Ardiana

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Eka Ardiana  
No. Registrasi : 9903820037  
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 25 Januari 1988  
Program : Magister  
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul "Model Latihan Koordinasi Untuk Atlet Pencak Silat 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



Eka Ardiana



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 : EKA ARDIANA  
NIM : 9903820037  
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : ekaardiana25@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 KOORDINASI UNTUK ATLET PENCAK SILAT 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

  
( EKA ARDIANA )  
nama dan tanda tangan

# MODEL LATIHAN KOORDINASI UNTUK ATLET PENCAK SILAT USIA 13-16 TAHUN

**Eka Ardiana**

[EkaArdiana\\_9903820037@unj.ac.id](mailto:EkaArdiana_9903820037@unj.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari minimnya gerak koordinasi atlet pencak silat usia 13-16 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk dan mengetahui efektivitas latihan koordinasi melalui model latihan koordinasi untuk atlet pencak silat usia 13-16 tahun. Model penelitian dan pengembangan adalah model ADDIE. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat usia 13-16 tahun di Klub Sasana Terate Jaya dan Batavia Silat *Performance* Padepokan Pencak Silat Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2024. Hasil temuan dari penelitian ini dengan menggunakan uji t paired sample diketahui nilai t hitung sebesar 9,277 dengan p-value  $0,000 < 0,05$ , artinya model latihan koordinasi dapat diterapkan. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan melalui model latihan koordinasi untuk meningkatkan koordinasi untuk atlet pencak silat usia 13-16 tahun.

Kata kunci : model, latihan, koordinasi, Pencak silat

# TRAINING MODEL OF COORDINATION FOR PENCAK SILAT ATHLETES AGED 13-16 YEARS

Eka Ardiana

[EkaArdiana\\_9903820037@unj.ac.id](mailto:EkaArdiana_9903820037@unj.ac.id)

## ABSTRACT

*This research was motivated by the lack of coordination of movements in pencak silat athletes aged 13-16 years. The aim of this research is to produce a product and determine the effectiveness of coordination training through a coordination training model for pencak silat athletes aged 13-16 years. The research and development model is the ADDIE model. The subjects of this research were pencak silat athletes aged 13-16 years at the Terate Jaya Sasana Club and Batavia Silat Performance Padepokan Pencak Silat Indonesia. This research was conducted from March to June 2024. The findings from this research using the paired sample *t* test showed that the calculated *t* value was 9.277 with a *p*-value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that the coordination training model could be applied. Thus, it was concluded that there were significant differences before and after receiving treatment through a coordination training model to improve coordination for pencak silat athletes aged 13-16 years.*

*Keywords: model, training, coordination, Pencak silat*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah selalu dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya sehingga proposal dengan judul “Model Latihan koordinasi untuk atlet pencak silat 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.

Penyelesaian proposal 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, Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.
4. Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ, Dr. Oman U. Subandi, sebagai
5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or., sebagai Dosen Pembimbing 1
6. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing 2
7. Dr. Fahmy Fachrezy, M.Pd., sebagai narasumber dalam pembuatan model latihan yang digunakan
8. Hendro Wardoyo, S. Pd., M. Pd., Ari Faizal, S. Or., M. Pd. dan Muhammad Fiqri, S. Pd., yang sudah memberikan saran dan masukan dalam memvalidasi model latihan yang digunakan
9. Suyatinah ibuku tercinta atas segala doa dan semangatnya, serta Syifa Nisa Amelia *super booster* saya yang selalu ada
10. Risdiyanto, S.T., sebagai pelatih yang selalu mendukung saya dalam doa maupun nyata

11. Pelatih maupun atlet dari binaan Klub Sasana Terate Jaya dan Klub Batavia Silat *Performance* yang sudah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian

12. Irul Trishima Atias, Nia Arfiantiy dan Resty Nausanty, sebagai teman terbaik yang selalu ada dalam memberikan dorongan dan dukungan

Serta semua pihak yang tidak di sebutkan satu per satu, semoga seluruh bantuannya bisa menjadi ladang amal ibadah. Akhir kata penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi semua pihak yang akan belajar pada penerapan model latihan koordinasi untuk atlet usia 13-16 tahun pada khususnya dan seluruh lapisan masyarakat pada umumnya.

Jakarta, Juli 2024

Eka Ardiana



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| ABSTRAK .....                                  | i    |
| ABSTRACT .....                                 | 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 .....                      | 6    |
| C. Perumusan Masalah .....                     | 6    |
| D. Tujuan Penelitian .....                     | 6    |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....             | 6    |
| F. <i>State of the Art</i> .....               | 7    |
| G. <i>Road Map</i> Penelitian .....            | 8    |
| BAB II KAJIAN TEORITIK .....                   | 10   |
| A. Konsep Penelitian dan Pengembangan .....    | 10   |
| B. Konsep Model yang Dikembangkan .....        | 18   |
| C. Kerangka Teoritik .....                     | 20   |
| 1. Hakikat Latihan .....                       | 20   |
| 2. Konsep Koordinasi .....                     | 25   |
| 3. Pencak Silat .....                          | 29   |
| 4. Karakteristik Usia 13-16 Tahun .....        | 43   |
| D. Rancangan Model Penelitian .....            | 46   |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....            | 47   |
| A. Tujuan Penelitian .....                     | 47   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....           | 47   |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan ..... | 48   |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....      | 49   |
| E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....    | 50   |

|   |     |
|---|-----|
| F. Pengumpulan Data dan Analisis Data .....                   | 53  |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                             | 57  |
| A. Hasil Pengembangan Model .....                             | 58  |
| 1. Analisis Kebutuhan .....                                   | 58  |
| 2. Desain Model Latihan .....                                 | 59  |
| 3. <i>Development</i> .....                                   | 61  |
| 4. <i>Implementation</i> .....                                | 72  |
| 5. Evaluasi .....   | 81  |
| B. Pembahasan .....   | 81  |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....                              | 84  |
| A. Kesimpulan .....   | 84  |
| B. Saran .....  | 84  |
| DAFTAR PUSTAKA .....  | 86  |
| LAMPIRAN .....  | 94  |
| Lampiran 1 Instrumen Tes Koordnisi Pencak Silat .....         | 94  |
| Lampiran 2 Petunjuk Teknis Model Latihan yang Digunakan ..... | 97  |
| Lampiran 3 Validasi Instrumen .....                           | 126 |
| Lampiran 4 Validasi Model Latihan .....                       | 129 |
| Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian .....                        | 132 |
| Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian .....                     | 134 |
| Lampiran 7 Lampiran Perhitungan .....                         | 136 |
| Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian .....                       | 138 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....                                    | 142 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 1 Rangkuman <i>State Of The Art</i> .....                                 | 7  |
| Tabel 2 1 Ragam atau Jenis Penelitian Menurut Berbagai Kategorinya.....           | 11 |
| Tabel 2 3 Kelebihan dan Kekurangan Pada Berbagai Model Penelitian Pengembangan .. | 16 |
| Tabel 3 1 Tahapan Pelaksanaan .....   | 48 |
| Tabel 3 2 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....                      | 53 |
| Tabel 3 3 Pembagian Skor N-Gain .....   | 57 |
| Tabel 3 4 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain.....                               | 57 |
| Tabel 4 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan di Lapangan.....                    | 59 |
| Tabel 4 2 Variasi Model Latihan Koordinasi Untuk Atlet Pencak Silat.....          | 60 |
| Tabel 4 3 Nama-nama Ahli ( <i>Expert Judgment</i> ).....                          | 61 |
| Tabel 4 4 Hasil Validasi Ahli ke-1 Olahraga Pencak Silat .....                    | 62 |
| Tabel 4 5 Hasil Validasi Ahli ke-2 Olahraga Pencak Silat .....                    | 65 |
| Tabel 4 6 Hasil Validasi Ahli ke-3 Olahraga Pencak Silat .....                    | 67 |
| Tabel 4 7 Hasil Kelayakan Validasi.....   | 70 |
| Tabel 4 8 Rekomendasi Para Ahli.....  | 71 |
| Tabel 4 9 Model Latihan Koordinasi .....  | 73 |
| Tabel 4 10 Tes Awal .....   | 74 |
| Tabel 4 11 Frekuensi Tes Awal .....   | 75 |
| Tabel 4 12 Interval Tes Awal.....   | 76 |
| Tabel 4 13 Tes Akhir .....  | 77 |
| Tabel 4 14 Frekuensi Tes Akhir.....   | 77 |
| Tabel 4 15 Interval Tes Akhir .....   | 79 |
| Tabel 4 16 Tahap Perhitungan dengan N-Gain Score.....                             | 79 |
| Tabel 4 17 Hasil Dependent Samples Test .....                                     | 80 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1 1 <i>Road Map</i> Penelitian.....                                       | 9  |
| Gambar 2 1 Model ADDIE.....  | 18 |
| Gambar 2 2 Tabel Rasio Latihan Untuk Kompetisi.....                              | 25 |
| Gambar 2 3 Jenis Kuda-kuda Ditinjau Dari Bentuknya (Lubis & Wardoyo, 2016a)..... | 32 |
| Gambar 2 4 Macam-Macam Sikap Pasang (Lubis & Wardoyo, 2016a).....                | 33 |
| Gambar 2 5 Arah Gerak Dalam Pencak Silat (Lubis & Wardoyo, 2016a).....           | 34 |
| Gambar 2 6 Jenis-Jenis Tangkisan (Lubis & Wardoyo, 2016a).....                   | 36 |
| Gambar 2 7 Tiga Macam Hindaran (Lubis & Wardoyo, 2016a).....                     | 36 |
| Gambar 2 8 Macam-Macam Serangan Tangan (Lubis & Wardoyo, 2016a).....             | 38 |
| Gambar 2 9 Macam-Macam Serangan Kaki (Lubis & Wardoyo, 2016a).....               | 40 |
| Gambar 2 10 Macam-Macam Guntingan (Lubis & Wardoyo, 2016a).....                  | 41 |
| Gambar 2 11 Tahap LTAD menurut (Hendarsin, 2017).....                            | 44 |
| Gambar 2 12 Rancangan Model Penelitian.....                                      | 46 |
| Gambar 3 1 Instrumen Tes Koordinasi Pencak Silat.....                            | 56 |
| Gambar 4 1 Diagram Tes Awal.....   | 75 |
| Gambar 4 2 Diagram Tes Akhir.....  | 78 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Instrumen Tes Koordnasi Pencak Silat.....         | 94  |
| Lampiran 2 Petunjuk Teknis Model Latihan yang Digunakan..... | 97  |
| Lampiran 3 Validasi Instrumen .....                          | 126 |
| Lampiran 4 Validasi Model Latihan.....                       | 129 |
| Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian.....                        | 132 |
| Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian.....                     | 134 |
| Lampiran 7 Lampiran Perhitungan.....                         | 136 |
| Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian .....                      | 138 |

