

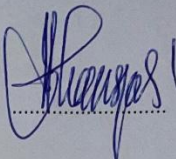

**MODEL KETERAMPILAN TEKNIK SAPUAN TEGAK
PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA *INFLATABLE*
PUNCHING BAG PADA SISWA SMP**

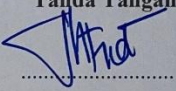
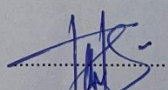
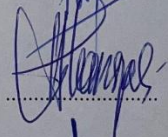
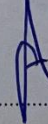
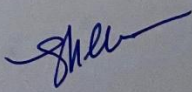


Intelligentia - Dignitas
Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		/01/2025
Pembimbing II		
<u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP. 199006202024211001		/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Ketua		/01/2025
2. <u>Prof. Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Sekretaris		/01/2025
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		/01/2025
4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP. 199006202024211001	Anggota		/01/2025
5. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003	Anggota		/01/2025

Tanggal Lulus : Senin, 13 Januari 2025



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 : William Saputra
NIM : 1601619016
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : wllmspr12@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

yang berjudul :

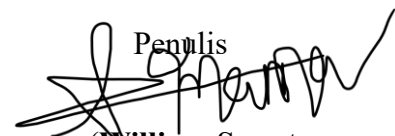
**MODEL KETERAMPILAN TEKNIK SAPUAN TEGAK PENCAK SILAT
BERBASIS MEDIA *INFLATABLE PUNCHING BAG* PADA SISWA SMP**

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, 3 Februari 2025

Penulis

(William Saputra)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Namo Sanghyang Adi Buddhaya Namo Buddhaya Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Sang Hyang Adi Buddha, para Buddha, Boddhisatva Mahasattva.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibu Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku koordinator program studi Pendidikan Jasmani. **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan masukan, Saran, nasehat dengan penuh kesabaran selama penulis menyusun skripsi ini. Pak **Mastri Juniarto, M.Pd** selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, saran, nasehat dengan penuh kesabaran selama penulis menyusun skripsi ini

Peneliti ingin mengucapkan rasa bangga dan terimakasih kepada diri sendiri yang telah dapat menyelesaikan tugas akhir ini untuk menjadi Sarjana, Setelah ini mari kita kejar mimpi setinggi tingginya.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak atas limpahan kasih sayang yang diberikan oleh kedua orang tua saya, mama dan papa. Tidak lupa juga kepada iwah yang sudah banyak mendukung untuk saya menuntaskan tugas akhir ini. Dan juga kaka perempuan saya yang banyak mensupport saya di segala kondisi. Saya tidak pernah merasa kesusahan jika ada kalian.

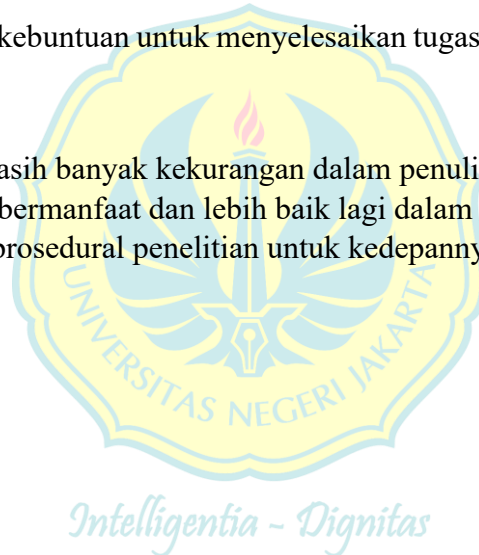
Peneliti ingin mengucapkan Terimakasih kepada untuk Prof Johansyah menjadi dosen pembimbing saya yang sangat luar biasa, terimakasih atas ilmu serta pengalaman hidup yang diberikan selama saya di kampus dan untuk ke masa mendatang, Terimakasih juga untuk Pak mastri yang banyak mensupport saya di segi akademik dan juga prestasi di Pencak Silat, Semoga bapak dan tim cricket bapak dapat menjadi juara 1 di segala event.

Peneliti ingin mengucapkanTerimakasih kepada ahli validasi Ka ari faizal pelatih saya di pomnas dan sempat juga di pelatda, Senior saya bang irfan nem dan juga Pak dwi arief yang sudah membantu saya untuk saya mendaftar di FIKK UNJ dan juga untuk kelulusan saya.

Peneliti ingin mengucapkan Terimakasih kepada pelatih, senior, dan teman-teman seperjuangan di Koppensi UNJ, angkatan 19 yang selalu mendukung dan membantu saya selama ini dari saya memulai karir saya di Pencak Silat hingga sampai saat ini. Tanpa kalian saya tidak akan sampai di titik ini.

Terakhir peneliti sampaikan terimakasih banyak kepada seseorang kehadirannya menjadi salah satu *support system* dan kian juga sering membantu dalam kesusahan dan kebuntuan untuk menyelesaikan tugas akhir ini, semoga sehat dan bahagia selalu.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.



Model Keterampilan Teknik Sapuan Tegak Pencak Silat Berbasis Media *Inflatable Punching Bag* Pada Siswa SMP

ABSTRAK

Pada Penelitian ini peneliti bertujuan untuk melakukan Pengembangan Model keterampilan teknik sapuan tegak Pencak Silat berbasis media *Inflatable Punching Bag* pada siswa SMP, dikarenakan dalam pertandingan pencak silat jatuhan sapuan tegak sangat efektif untuk memperoleh point tertinggi. Penelitian ini memiliki kegunaan Membuat Model keterampilan teknik sapuan tegak Pencak Silat berbasis media *Inflatable Punching Bag* pada siswa SMP sebagai pegangan para pelatih dalam melatih para atlet di Perguruan dan ekstrakurikuler Pencak Silat sekolah SMP dan juga menambah variasi pelatih untuk menambah alat latihan. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model ADDIE merupakan salah satu yang digunakan dalam pengembangan model latihan yang diperhatikan tahap-tahap dasar desain latihan yang sederhana, terdiri dari lima fase yaitu Analisis, Desain, Development Implementation, Evaluation, (benny,2009) Pada hasil akhir Model keterampilan teknik sapuan tegak Pencak Silat berbasis media *Inflatable Punching Bag* pada siswa SMP setelah di lakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil menghasilkan 18 Model keterampilan teknik sapuan tegak Pencak Silat berbasis media *Inflatable Punching Bag* pada siswa SMP.

Kata kunci: Sapuan Tegak, *Inflatable Punching Bag*, Pencak Silat, *Research and Development*

Model of Pencak Silat Upright Sweep Technique Skills Based on Inflatable Punching Bag Media for Junior High School Students

ABSTRACT

In this study, the researcher aims to develop a Pencak Silat vertical sweep technique skill model based on Inflatable Punching Bag media for junior high school students, because in pencak silat competitions, vertical sweep falls are very effective in obtaining the highest points. This study has the use of creating a Pencak Silat vertical sweep technique skill model based on Inflatable Punching Bag media for junior high school students as a guide for coaches in training athletes at junior high school Pencak Silat schools and extracurricular activities and also adding variety to coaches to add training tools. This study is a research and development (Research and Development) with the ADDIE model which is one of those used in developing a training model that considers the basic stages of simple training design, consisting of five phases, namely Analysis, Design, Development Implementation, Evaluation, (Benny, 2009) In the final results of the Pencak Silat vertical sweep technique skill model based on Inflatable Punching Bag media for junior high school students after conducting the research, it can be concluded that this study has succeeded in producing 18 Pencak Silat vertical sweep technique skill models based on Inflatable Punching Bag media for junior high school students.

Keywords: Upright Sweep, Inflatable Punching Bag, Pencak Silat, Research and Development

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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 di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudin hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, 1 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



William Saputra

NIM 1601619016

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya Namo Buddhaya Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Sang Hyang Adi Buddha, para Buddha, Bodhisatva Mahasattva atas pancaran cinta kasih yang telah melimpah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Keterampilan Teknik Sapuan Tegak Pencak Silat Berbasis Media *Inflatable Punching Bag* Pada Siswa SMP” Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu memberikan petunjuk dan bimbingan demi terselesainya skripsi ini. Dengan rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku koordinator program studi Pendidikan Jasmani, **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan masukan, Saran, nasehat dengan penuh kesabaran selama penulis menyusun skripsi ini, pak **Mastri Juniarto, M.Pd** selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, saran, nasehat dengan penuh kesabaran selama penulis menyusun skripsi ini. Kedua orang tua saya, iwah yang selalu memberikan cinta, doa, dukungan dan nasihat di setiap saat. Kaka perempuan tersayang yang selalu menjadi sumber motivasi disetiap perjuanganku. Perguruan Besar Setia Hati yang sudah mengenalkan saya Pencak Silat hingga membawa saya sejauh ini. Kop Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang sudah melatih saya hingga saya bisa merasakan bermain di kanca Nasional. Terimakasih banyak untuk Bapak dan Ibu dosen serta Almamater tercinta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan SMPN 54 Jakarta yang sudah bersedia menyediakan tempat saya untuk meneliti dan juga para validator. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karenanya, kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan oleh

penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca serta menjadi sumber kepusatan yang bermanfaat untuk para pelatih dan atlet Pencak Silat. Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta Sadhu...Sadhu...Sadhu

Jakarta, 1 Januari 2025

William Saputra



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus penelitian	5
C. Rumusan masalah.....	5
D. Kegunaan hasil penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Pengembangan ADDIE.....	9
2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	11
3. Model Pengembangan Borg and Gall	13
4. Model Pengembangan Sugiyono.....	16
B. Konsep model yang dikembangkan	18
C. Kerangka Teori	20
1. Pencak Silat.....	20
2. Sapan Tegak	22
3. Keterampilan Gerak	25
4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	27
5. Media Samsak/ <i>Punch Bag</i>	29
6. Inflatable punching bag/ Samsak Udara	30
D. Rancangan Model.....	32
1. Analisis (<i>Analysis</i>).....	32
2. Desain (<i>Design</i>).....	33
3. Pengembangan (<i>Development</i>).....	33
4. Implementasi (<i>Implementation</i>)	33
5. Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34

A.	Tujuan Penelitian.....	34
B.	Tempat dan waktu penelitian.....	34
C.	Karakteristik Model Yang Akan Dikembangkan.....	34
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian.....	35
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model	36
1.	Penelitian Pendahuluan	36
2.	Perencanaan Pengembangan Model.....	36
F.	Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	42
a.	Telaah pakar (<i>Expert Judgement</i>).....	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A.	Hasil Pengembangan Model.....	50
1.	Hasil Analisis kebutuhan.....	50
2.	Model Final	50
B.	Kelayakan Model.....	98
C.	Pembahasan	103
BAB V	Kesimpulan dan Saran	106
A.	Kesimpulan	106
B.	Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....		108
RIWAYAT HIDUP.....		122



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Model ADDIE	9
Gambar 2. 2. Model pengembangan Dick and Carey	12
Gambar 2. 3. Model Pengembangan Bord and Gall	13
Gambar 2. 4. Pengembangan Model Sugiyono.....	17
Gambar 2. 5. Sikap Persiapan Sapuan Tegak.....	23
Gambar 2. 6. Tahap Gerakan Awal Sapuan Tegak	23
Gambar 2. 7. Sikap Gerakan Mengayunkan Kaki.....	24
Gambar 2. 8. Bentuk Kaki Untuk Sapuan Tegak	24
Gambar 2. 10. Samsak	30
Gambar 2. 11. Pompa Angin Elektrik	31
Gambar 2. 12. Inflatable Puching Bag.....	32
Gambar 4. 1. Sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	54
Gambar 4. 2. Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	55
Gambar 4. 3. Block kaki lalu Sapuan tegak menggunakan kaki belakang	56
Gambar 4. 4. Block kaki lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan	57
Gambar 4. 5. Front step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	59
Gambar 4. 6. Front step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan	60
Gambar 4. 7. Back step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki belakang	61
Gambar 4. 8. Back step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	62
Gambar 4. 9. Pola langkah U lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	63
Gambar 4. 10. Pola langkah U lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	65
Gambar 4. 11. Jab lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang	66
Gambar 4. 12. Jab lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	67
Gambar 4. 13. Straight lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	68
Gambar 4. 14. Straight lalu sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	69
Gambar 4. 15. Tendangan sabit lalu sapuan tegak menggunakan kaki depan	70
Gambar 4. 16. Tendangan sabit lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang .	72
Gambar 4. 17. Tendangan depan lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang	73
Gambar 4. 18. Tendangan depan lalu sapuan tegak menggunakan kaki depan	75

Gambar 4. 19. Sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	76
Gambar 4. 20. Sapuan tegak menggunakan kaki depan	77
Gambar 4. 21. Block kaki lalu Sapuan tegak menggunakan kaki belakang	78
Gambar 4. 22. Block kaki lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan	79
Gambar 4. 23. Front step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	81
Gambar 4. 24. Front step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan	82
Gambar 4. 25. Back step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki belakang	83
Gambar 4. 26. Back step lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	84
Gambar 4. 27. Pola langkah U lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	85
Gambar 4. 28. Pola langkah U lalu Sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	87
Gambar 4. 29. Jab lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang	88
Gambar 4. 30. Jab lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang	89
Gambar 4. 31. Straight lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang.....	90
Gambar 4. 32. Straight lalu sapuan tegak menggunakan kaki depan.....	91
Gambar 4. 33. Tendangan sabit lalu sapuan tegak menggunakan kaki depan	92
Gambar 4. 34. Tendangan sabit lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang .	94
Gambar 4. 35. Tendangan depan lalu sapuan tegak menggunakan kaki belakang	95
Gambar 4. 36. Tendangan depan lalu sapuan tegak menggunakan kaki depan	97
Gambar 4. 37. Hasil Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Penilaian Gerak Sapuan Tegak	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Rancangan model keterampilan teknik sapuan tegak pencak silat berbasis media Inflatable Punching Bag pada siswa SMP.....	36
Tabel 3. 2. Model keterampilan teknik sapuan tegak pencak silat berbasis media Inflatable Punching Bag pada siswa SMP Jakarta.	39
Tabel 3. 3. Nama Para Telaah Pakar (Expert Judgment) dalam Uji Validasi.....	42
Tabel 3. 4. Form Instrumen Tes Sapuan Tegak	45
Tabel 3. 5. Kriteria Interpretasi Skor.....	49
Tabel 4. 1. Model keterampilan teknik sapuan tegak pencak silat berbasis media Inflatable Punching Bag pada siswa SMP Jakarta.	52
Tabel 4. 2. Validasi	99
Tabel 4. 3. Kriteria Interpretasi Skor.....	101
Tabel 4. 4. Pesentase Kemenarikan Model	103



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian.....	110
Lampiran 2. Data Hasil Instrumen Penelitian.....	114
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Validasi	119

