

**MODEL PEMANASAN PENCAK SILAT MELALUI
PERMAINAN TRADISIONAL PADA USIA (8-10 TAHUN)**



Intelligentia - Dignitas

Firmansyah Al Amin



1605620030



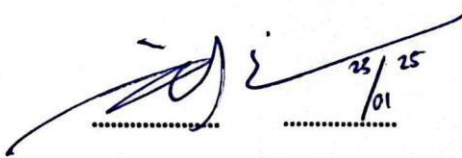
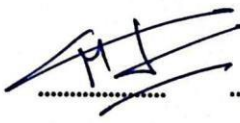

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031000		30/25 /01
Pembimbing II <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003		23/25 /01

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001	Ketua Sidang		31/25 /01
2. <u>Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19841127 201012 1 004 1	Sekretaris		20/25 /01
3. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 19680309 200112 1 001	Anggota		23/25 /01
4. <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031000	Anggota		30/2025 /01
5. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003	Anggota		23/25 /01

Tanggal lulus : 31 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni dari sebuah ide, gagasan, dan penelitian saya sendiri yang dibantu oleh arahan dosen pembimbing.
3. Seluruh tulisan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat yang dijadikan sebagai acuan dan telah disebutkan nama pengarang serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat ketidakbenaran dan penyimpangan dalam pernyataan ini dikemudian hari, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, **31 Januari 2025**

Yang membuat pernyataan,



Firmansyah Al Amin



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 : Firmansyah Al Amin
NIM : 1605620030
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : syahfirman748@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 Pemanasan Pencak Silat Melalui Permainan Tradisional Pada Usia 8-10 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 31 Januari 2025

(Firmansyah Al Amin)
nama dan tanda tangan

LEMBARAN PERSEMBAHAN

Laporan skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Untuk Abah Bambang Feryadi (Almarhum) dan Mamah Nurul Fajriah (Almarhumah) kedua orang tuaku yang sudah bahagia di surga. Terima kasih telah menjadi alasan kuatku hingga saat ini sampai menyelesaikan tugas akhir. Semoga mama dan abah bangga dengan usaha dan perjuanganku selama ini untuk bisa bangga abah dan mama disana.
2. Skripsi ini penulis persembahkan juga kepada kakaku mba putri yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta mendoakanku sampai sejauh ini.
3. Tak lupa juga penulis mempersembahkan untuk keluarga besar Prisai Sakti Mataram yang sudah kebersamai dan selalu memberi motivasi kepada penulis agar tetap semangat dalam menjalani proses perkuliahan.
4. Tak kalah penting penulis persembahkan kepada orang yang spesial yaitu Vikriya Inanda yang telah berkontribusi banyak dalam karya tulis ini, terimakasih atas dukungan, semangat, serta telah menjadi tempat berkeluh-kesah, selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Terimakasih atas waktu, doa yang senantiasa dilangitkan, dan seluruh hal baik yang diberikan selama ini.

MODEL PEMANASAN PENCAK SILAT MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pemanasan pencak silat berbasis permainan tradisional bagi anak usia 8-10 tahun. Pemanasan merupakan bagian penting dalam olahraga, khususnya untuk mencegah cedera dan mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental sebelum masuk ke inti latihan. Namun, metode pemanasan yang monoton sering kali membuat anak-anak merasa bosan, sehingga kurang termotivasi untuk melakukannya. Permainan tradisional dipilih sebagai pendekatan inovatif karena selain menyenangkan, juga dapat mengasah keterampilan motorik, sosial, dan kreativitas anak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi lima tahapan: Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Subjek penelitian adalah siswa usia 8-10 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SDN Semper Timur 05 Pagi, Jakarta Utara. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta validasi oleh ahli pencak silat dan permainan tradisional. Hasil penelitian menghasilkan 15 model pemanasan berbasis permainan tradisional, di antaranya permainan seperti *Bola Sodor*, *Sprint Petir*, dan *Bentengan Cerdas*. Model-model ini telah divalidasi oleh para ahli dan dinyatakan layak untuk diterapkan. Implementasi di lapangan menunjukkan peningkatan antusiasme siswa dalam melakukan pemanasan serta kesiapan fisik yang lebih baik. Selain itu, analisis data menunjukkan peningkatan denyut nadi rata-rata dari 91,97 bpm (pre-test) menjadi 103,83 bpm (post-test), mengindikasikan efektivitas model dalam mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik. Kesimpulannya, model pemanasan berbasis permainan tradisional ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan kesiapan siswa sebelum latihan, tetapi juga membantu melestarikan nilai-nilai budaya permainan tradisional. Model ini direkomendasikan untuk digunakan oleh pelatih pencak silat sebagai alternatif metode pemanasan yang lebih menarik dan variatif.

Kata kunci: Pemanasan, Pencak Silat, Permainan Tradisional, Anak Usia 8-10 Tahun, Model ADDIE

Intelligentia - Dignitas

A Warm-Up Model for Pencak Silat Using Traditional Games for Children Aged 8–10 Years

ABSTRACT

This study aims to develop a warm-up model for pencak silat using traditional games for children aged 8-10 years. Warm-up is an essential part of sports to prevent injuries and prepare the body physically and mentally before training. However, monotonous warm-up methods often bore children, resulting in a lack of motivation. Traditional games were chosen as an innovative approach because they are fun and stimulate motor, social, and creative skills. This research employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The research subjects were students aged 8-10 years participating in pencak silat extracurricular activities at SDN Semper Timur 05 Pagi, North Jakarta. Data were collected through observation, interviews, and validation by pencak silat and traditional game experts. The results of the study produced 15 warm-up models based on traditional games, including activities such as Bola Sodor, Sprint Petir, and Bentengan Cerdas. These models were validated by experts and deemed feasible for implementation. Field implementation showed increased enthusiasm among students for warm-up activities and better physical readiness. Furthermore, data analysis indicated a significant increase in the average heart rate from 91.97 bpm (pre-test) to 103.83 bpm (post-test), demonstrating the model's effectiveness in preparing the body for physical activity. In conclusion, this warm-up model using traditional games is effective in enhancing students' readiness before training and contributes to preserving the cultural values of traditional games. This model is recommended for pencak silat trainers as an alternative warm-up method that is more engaging and varied.

Keywords: Warm-Up, Pencak Silat, Traditional Games, Children Aged 8-10, ADDIE Model

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil Alamin Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Pemanasan Pencak Silat Melalui Permainan Tradisional Pada Anak Usia 8-10 Tahun. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua saya, alm ayah dan almarhumah mama yang saya sayangi dan saya cintai. Atas doa restu, kasih sayang, didikan dan arahan, dukungan moril materi, serta kesabaran kepada saya selama ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Masnur Ali , M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Dr Shela Ginanjar, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi saya, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya dalam menyusun penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Abdul Kholik, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Ibu Dr Sri Nuraini, M.Pd. selaku Dosen Ahli Cabang Olahraga Pencak Silat, Bapak Hartman Nugraha, M.Pd. selaku Dosen Ahli Permainan Tradisional dalam penulisan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan berbagai pengalamannya kepada saya.
8. Vikriya Inanda yang telah memberikan *positive vibes* kepada saya dalam menyelesaikan semua kendala yang ada hingga sampai berada di titik saat ini.
9. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai rintangan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan membutuhkan penelitian lebih lanjut. Saya sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

Saya berharap gagasan model yang disusun ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Jakarta, 2025

Penulis



Firmansyah Al Amin

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBARAN PERSEMBAHAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
E. Batasan Masalah.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
1. Model Borg & Gall (1983).....	12
2. Model Sukmadinata.....	13
3. Model ADDIE.....	14
B. Hakikat Pemanasan.....	17
C. Hakikat Pencak Silat.....	20
D. Hakikat Permainan Tradisional.....	22

E. Hakikat Karakteristik Anak Usia 8-10 Tahun.	24
F. Rancangan Model.....	27
BAB II METODE PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Karakteristik Model Yang Di Kembangkan	30
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	31
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	32
1. Penelitian Pendahuluan	32
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	33
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	35
F. Instrumen Penilaian.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Pengembangan Model.....	44
1. Hasil Analisis Kebutuhan	45
2. Model <i>Draft</i> Awal	47
3. Model <i>Draft</i> Final.....	49
B. Kelayakan Model.....	50
C. Efektifitas Model	53
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62