

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK JATUHAN PENCAK
SILAT KATAGORI TANDING USIA 14-17 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

HENDRO WARDOYO
9904922018

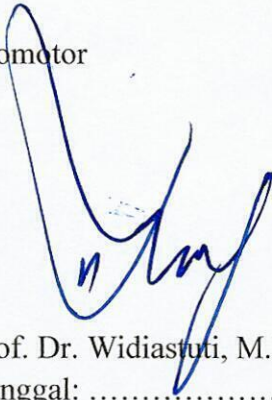
***Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Doktor***

**PROGRAM DOKTOR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA/PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
Tanggal:



Dr. Yasep Setiawanawijaya, M.Kes
Tanggal:

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana ES, M.Bus
(Ketua)¹



.....

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
(Sekretaris)²

.....

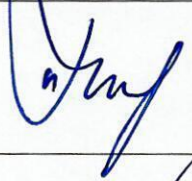
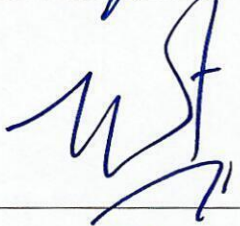
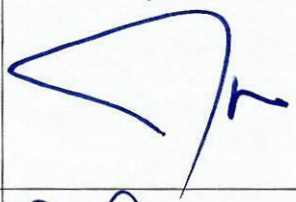
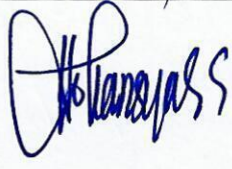
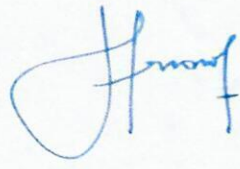
.....

Nama : Hendro Wardoyo
No. Registrasi : 9904922018
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tgl. Lulus :

¹⁾ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²⁾ Koordinator Prodi S3 Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana ES, M.Bus (Ketua)		
2.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Koordinator Prodi / Promotor)		
3.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Co-Promotor)		
4.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Penguji)		
5.	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji)		
6.	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd (Penguji)		
7.	Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or (Penguji Luar)		

Nama : Hendro Wardoyo

Nomor Registrasi : 9904922018

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK JATUHAN PENCAK SILAT KATAGORI TANDING USIA 14-17 TAHUN

HENDRO WARDOYO

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengembangkan model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun, (2) Memperoleh data empiris tentang kelayakan model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun, (3) Memperoleh data empiris tentang keefektifan model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun. Penelitian ini merupakan pengembangan model dengan desain yang dikemukakan oleh Borg & Gall melalui sepuluh tahapan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test teknik jatuhan pencak silat katagori tanding yang sudah di uji validitas dan realibilitasnya. Untuk uji Validitasnya menggunakan uji para ahli baik Dosen Pencak Silat maupun Dosen tes dan Pengukuran dan reliabilitas nya menggunakan Tes re tes. Uji coba Kecil dilakukan di pembinaan Pencak silat PPOP Ragunan, untuk Uji coba besar dilakukan di beberapa Daerah Jakarta, Banyumas Jawa Tengah, Lampung, Kupang NTT, dan Sidoarjo Jawa Timur sedangkan untuk uji Efektifitas dilakukan di Pembinaan Atlet POPB (Pembinaan OLahraga Prestasi Berkelanjutan). Hasil dari penelitian ini adalah model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun terdiri dari 50 bentuk item model latihan. Berdasarkan Uji kelayakan para ahli Model yang dikembangkan layak digunakan untuk meningkatkan Keterampilan Teknik jatuhan Pencak Silat Katagori Tanding usia 14-17 tahun . Uji efektivitas lapangan yang dilakukan pada subject sebanyak 20 orang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil latihan. Hasil uji N-Gain skor sebesar $0,7610 > 0,7$ maka kategori yang di peroleh yaitu tinggi, maka dapat diartikan memiliki efektifitas kategori tinggi. Kemudian jika dilihat dari nilai N-Gain persen yang diperoleh yaitu $76,0972\%$ atau dibulatkan $76,1\% > 76\%$, maka nilai ini memiliki tafsiran sudah efektif. Artinya perlakuan berupa model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat pada atlet usia 14-17 tahun dinyatakan efektif dalam meningkatkan kemampuan jatuhan atlet remaja usia 14-17 tahun.

Keyword: teknik jatuhan; pencak silat; kategori tanding; peraturan terbaru

MODEL OF PENCAK SILAT DROPPING TECHNIQUE SKILLS TRAINING CATEGORY COMPETITION AGE 14-17 YEARS

HENDRO WARDOYO

ABSTRACT

This study aims to: (1) Develop a training model for pencak silat dropping technique skills in the 14-17 year old competition category, (2) Obtain empirical data on the feasibility of a training model for pencak silat dropping technique skills in the 14-17 year old competition category, (3) Obtain empirical data on the effectiveness of a training model for pencak silat dropping technique skills in the 14-17 year old competition category. This study is a development of a model with a design proposed by Borg & Gall through ten stages. The instrument used in this study is a test for pencak silat dropping technique in the 14-17 year old competition category that has been tested for validity and reliability. The validity test uses expert tests, both Pencak Silat Lecturers and Test Lecturers and the measurement and reliability use Test re-test. Small trials were conducted in the Pencak Silat coaching PPOP Ragunan, for large trials conducted in several areas of Jakarta, Banyumas Central Java, Lampung, Kupang NTT, and Sidoarjo East Java while the effectiveness test was conducted in the POPB Athlete Coaching (Continuous Achievement Sports Coaching). The results of this study are a training model for the skills of the Pencak Silat dropping technique in the 14-17 year old competition category consisting of 50 forms of training model items. Based on the feasibility test of the experts, the developed model is feasible to be used to improve the Pencak Silat dropping technique skills in the 14-17 year old competition category. The field effectiveness test conducted on 20 subjects showed that there was a significant influence on improving training results. The results of the N-Gain test score of $0.7610 > 0.7$ then the category obtained is high, so it can be interpreted as having a high category of effectiveness. Then if seen from the N-Gain value of the percentage obtained, which is 76.0972% or rounded up to 76.1% > 76%, then this value has an interpretation that is already effective. This means that the treatment in the form of a pencak silat dropping technique skill training model for athletes aged 14-17 years is declared effective in improving the dropping ability of adolescent athletes aged 14-17 years..

Keyword: dropping technique; pencak silat; figth category; new regulations

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hendro Wardoyo
NIM : 9904922018
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 4 Mei 1972
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian **“Model Latihan Keterampilan Teknik Jatuh Pencak Silat Katagori Tanding Usia 14-17 Tahun”** merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur **plagiat** dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

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

Jakarta, Februari 2025



Hendro Wardoyo

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hendro Wardoyo
NIM : 9904922018
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2022/2022
Semester : 121 (Ganjil) Tahun Akademik 2024/2025

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup 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, Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Hendro Wardoyo



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Hendro Wardoyo
NIM : 9904922018
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : kaezaridho4572@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 Teknik Jatuhan Pencak Silat Katagori Tanding

Usia 14-17 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, 28 Februari 2025

Penulis

(Hendro Wardoyo)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha pengasih dan penyayang, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya Disertasi yang berjudul, “**Model Latihan Keterampilan Teknik Jatuhan Pencak Silat Katagori Tanding Usia 14-17 Tahun**” dapat terselesaikan dengan baik. Disertasi ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan JasmaniPascasarjana Universitas Negeri Jakarta.Penyusunan Disertasi ini dapat terselesaikan kerena mendapat dukungan, kebaikan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan inii penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani S3 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Sekaligus sebagai Promotor
4. Dr. . Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes Med sebagai Co-promotor.
5. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
6. Prof. Dr. Awan Hariono, M. Or, Dosen Penguji Eksternal Fakultas Ilmu Keolahragaaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
7. Prof. Johansyah Lubis , M. Pd Dosen Pembina Pencak silat UNJ sekaligus Pembimbing Kepelatihan Pencak Silat.
8. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, Dr. Hidayat Humaid, M.Pd, sebagai penguji Internal.
9. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas akademika Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
10. Pengprov IPSI DKI Jakarta
11. Istri tercinta Dian Ambarini S. Sos, Anak-anak tercinta, Rama Anandhita, Arie Anindhita dan Rizka Anindya Palastri yang selalu

memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan studi pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

12. Ari Faizal. S. Or, M. Pd, Eko Novian , M. Pd, Iskandar , M. Pd dan Muhammad Fiqri , S. Pd yang telah Banyak membantu dalam Proses Penelitian maupun penyelesaian Disertasi
13. Pelatih PPLM, PPOP POPB serta Para Atlet yang Terlibat dalam proses penelitian.
14. Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat (KOPENSI) UNJ.
15. Seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga
16. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa S3 Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga disertasi ini dapat diselesaikan.

Akhirnya segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam pembuatan karya ilmiah ini menjadi lebih baik lagi. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru, pelatih, relawan dan praktisi Pencak Silat dalam meningkat keterampilan khususnya teknik Jatuhan katagori Tanding Remaja . Harapan peneliti semoga disertasi ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan kejenjang tahap penelitian berikutnya.

Jakarta, Februari 2025

Hendro Wardoyo

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	7
F. <i>State of The Art</i>	8
G. <i>Road Map</i> Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Pengembangan Model	13
1. Borg and Gall	15
2. Model Hannafin and Peck	18
3. Model ADDIE	19
4. Model Jerold E. Kepm	21
B. Pengembangan Model yang Dikembangkan	23
C. Kerangka Teoritik	24
1. Konsep Latihan	24
2. Pencak Silat	44
3. Karakteristik usia 14-17 tahun	69
D. Rancangan Model Latihan Yang Dikembangkan	72
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	75
B. Tempat dan Waktu Penelitian	75
1. Tempat	75
2. Waktu	75
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	75
D. Pendekatan dan model Penelitian	76
1. Studi Pendahuluan	78
2. Perencanaan Pengembangan Model	79
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	80
4. Implementasi Model	81
5. Instrumen Penelitian	82

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Pengembangan Model	89
1. Hasil Analisis Kebutuhan	89
2. Perencanaan (Planning) Penelitian	91
3. Pengembangan Produk Awal	91
4. Validasi Ahli	93
5. Uji Coba Kelompok Kecil dan Kelompok Besar	98
B. Efektifitas Model	106
1. Hasil Uji Efektifitas	106
2. Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir	113
3. Desiminasi dan Implementasi	113

BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	115
B. Implikasi	115
C. Rekomendasi	116

DAFTAR PUSTAKA	117
-----------------------------	-----

LAMPIRAN	123
-----------------------	-----



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Network visualization	4
1.2 Density visualization	5
1.3 Road Map Penelitian	11
2.1 Desain Penelitian & Pengembangan Model Borg and Gall	15
2.2 Langkah-langkah penelitian R&D ADDIE	19
2.3 Desain Penelitian dan Pengembangan Jerold E. Kemp	22
2.4 Desain Penelitian dan Pengembangan Model Borg & Gall	23
2.5 <i>A standard load results in improvements only during the early part of the plan</i>	29
2.6 Pengaruh Keterampilan Motorik Dasar Pada Kinerja Keterampilan Khusus Olahraga	36
2.7 Tahapan Keterampilan Gerak Fitts dan Posner Secara Kontinum ..	38
2.8 Klasifikasi Keterampilan: Rangkaian Terbuka-Tertutup	44
2.9 Sikap kuda-kuda	45
2.10 Sikap Pasang	47
2.11 Tangkisan	48
2.12 Sikap Serangan Pukulan	50
2.13 Sikap Tendangan T	53
2.14 Sikap Tendangan Lurus	54
2.15 Sikap Tendangan Sabit	54
2.16 Sikap Tendangan Belakang	55
2.17 Tangkapan Tangan Dalam Keluar	55
2.18 Tangkapan Tangan Luar ke Dalam	56
2.19 Tangkapan Lengan Dalam Keluar	56
2.20 Tangkapan Lengan dari Luar ke Dalam	57
2.21 Tangkapan Ketiak atau Kempit	57
2.22 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah	58
2.23 Tangkapan Dua Tangan Rapat Berlawanan	58
2.24 Tangkapan Renggang Searah	59
2.25 Tangkapan Renggang Berlawanan	60
2.26 Teknik Jatuhan Tarikan	64
2.27 Otot Quadriceps Femoris dan Hamstring	66
2.28 Otot lengan, pendukung teknik jatuhan dengan tarikan	66
2.29 Otot punggung, pendukung teknik jatuhan dengan tarikan	66
2.30 Otot perut, pendukung teknik jatuhan dengan tarikan	67
2.31 Rancangan Model yang Dikembangkan	73
3.1 Alat-alat yang digunakan	83
3.2 Pelaksanaan 1	85
3.3 Pelaksanaan 2	85

4.1	Histogram Pre-Test	108
4.2	Histogram Post-Test	110



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 <i>State of The Art</i>	8
3.1 Desain Penelitian	81
3.2 Interpretasi Realibilitas	86
3.3 Uji Alpha Cronbach	87
3.4 Validator Instrumen	87
4.1 Data Identifikasi Masalah	90
4.2 Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Usia 14-17 Tahun	91
4.3 Hasil Validasi Ahli/Pakar	93
4.4 Validator Materi	97
4.5 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=15)	98
4.6 Hasil Uji Coba Kelompok Besar (n=100)	103
4.7 Distribusi data Pre-test	107
4.8 Distribusi data Pre-test	108
4.9 Distribusi data Post-test	109
4.10 Distribusi data Post-test	109
4.11 Data Hasil Uji Normalitas Keterampilan Jatuhan	111
4.12 Data Hasil Uji Homogenitas Keterampilan Jatuhan	111
4.13 Kategori Pembagian N-Gain Skor	112
4.14 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain Skor	112
4.15 Data N-Gain Skor Keterampilan Jatuhan Pencak Silat	113

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Keterampilan Jatuhannya Dengan Tarikan Kategori Tanding Tingkat Remaja Pencak Silat Ppop Tahun 2024	123
2. Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen	125
3. Diskripsi Model Latihan Jatuhannya Pencak Silat	127
4. Program Latihan	176
5. Dokumentasi Validasi Ahli	179
6. Dokumentasi Pembuatan Model	180
7. Dokumentasi Uji Coba Kecil PPOP DKI Jakarta	181
8. Dokumentasi Instrumen	182
9. Dokumentasi Uji Coba Besar	183
10. Test Keterampilan Teknik Jatuhannya Dengan Tarikan Pencak Silat Kategori Tanding di POPB DKI Jakarta Tes Awal	188
11. Test Keterampilan Teknik Jatuhannya Dengan Tarikan Pencak Silat Kategori Tanding di POPB DKI Jakarta Tes Akhir	189
12. Surat Keterangan Penelitian Pengprov IPSI DK Jakarta	190
13. Surat Keterangan Penelitian KPS Nusantara Jakarta Timur	191