

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN ANTISIPASI
TEKNIK JATUHAN TARIKAN PENCAK SILAT BERBASIS
MODIFIKASI *FUNCTIONAL TRAINING***



**JOHAIDAH MISTAR
9904922027**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA
DISERTASI/PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.
Tanggal :

Co. Promotor



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or.
Tanggal :

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



.....

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²



.....

Nama : Johaidah Mistar
No. Registrasi : 9904922027
Angkatan : 2022
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.M.Bus. (Ketua)		
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. (Promotor)		
4	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. (Co-Promotor)		
5	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd.,M.Si. (Penguji)		
6	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. (Penguji)		
7	Dr. Ahadin, M.Ed (Penguji Luar)		
Nama : Johaidah Mistar No. Registrasi : 9904922027 Program Studi : Pendidikan Jasmani Angkatan : 2022			

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN ANTISIPASI TEKNIK JATUHAN TARIKAN PENCAK SILAT BERBASIS MODIFIKASI *FUNCTIONAL TRAINING*

JOHAIDAH MISTAR
Johaidah_9904922027@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum adanya model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* yang disebut dengan model latihan antisipasi jatuhan tarikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menciptakan sebuah model latihan keterampilan antisipasi jatuhan tarikan berbasis *functional training*. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan desain model yang diadaptasi dari *Borg and Gall*. Subjek penelitian adalah atlet pencak silat di Aceh bagian timur dengan menggunakan tiga orang pakar ahli sebagai penilai. Sebelum uji coba produk di validasi oleh tiga orang ahli dibidang pencak silat. Pengembangan model latihan ini dilakukan dengan mengujicobakan model terhadap atlet pencak silat Langsa menggunakan uji kelompok kecil yang berjumlah 12 orang atlet dan uji coba kelompok besar yang berjumlah 35 orang atlet dimana metode yang digunakan adalah metode validitas ahli dengan penilaian menggunakan skala nilai pakar yang dianalisis secara kualitatif. Proses model latihan keterampilan antisipasi dilakukan melalui tahapan pertama yaitu mencari potensi masalah, pengumpulan data, rancangan desain produk, validitas desain, uji coba skala kecil, revisi skala kecil, uji coba skala besar, revisi skala besar, uji efektifitas produk, revisi tahap akhir, desiminasi dan implementasi. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes ketetampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan yang telah di validasi dan di uji realibilitasnya oleh para ahli dengan menggunakan atlet pencak silat aceh utara sebagai sample tesnya. Kemudian setelah dilakukan uji efektifitas pada subjek diperolehnya nilai Cohne's D = 1.905564 dapat disimpulkan bahwa efektifitas model ada pada kriteria tinggi.

Kata Kunci: Model Latihan, Antisipasi Tarikan, *Functional Training*

**TRAINING MODEL FOR ANTICIPATION
SKILLS IN PULL-DOWN FALL TECHNIQUES IN PENCAK SILAT
BASED ON FUNCTIONAL TRAINING MODIFICATION**

JOHAIDAH MISTAR

Johaidah_9904922027@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

The problem addressed in this study is the absence of a training model for anticipation skills in pull-down fall techniques in pencak silat based on a modified functional training approach, referred to as the "pull-down fall anticipation training model." The aim of this research is to develop a training model for anticipating pull-down falls based on functional training. This research is a development study using a model design adapted from Borg and Gall. The research subjects were pencak silat athletes from East Aceh, with three experts serving as assessors. Prior to product testing, the model was validated by three pencak silat experts. The development of the training model was conducted through trials with Langsa pencak silat athletes, involving a small group test of 12 athletes and a large group test of 35 athletes. The method used was expert validity assessment with a rating scale analyzed qualitatively.

The training model development process involved several stages: identifying potential problems, data collection, product design, design validation, small-scale testing, small-scale revision, large-scale testing, large-scale revision, product effectiveness testing, final revision, dissemination, and implementation. The test instrument used in this study was an anticipation skill test for the pull-down fall technique, which had been validated and tested for reliability by experts using North Aceh pencak silat athletes as the test sample. After conducting the effectiveness test, a Cohen's D value of 1.905564 was obtained, indicating that the effectiveness of the model falls within the high category.

Keywords: Training Model, Pull-Down Anticipation, Functional Training

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johaidah Mistar
NIM : 9904922027
Tempat/Tanggal Lahir : Langsa, 18 Februari 1990
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2022

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “**Model Latihan Keterampilan Antisipasi Teknik Jatuhan Tarikan Pencak Silat Berbasis Modifikasi *Functional Training***” 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, Juli 2025



Johaidah Mistar

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johaidah Mistar
NIM : 9904922027
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2022
Semester : 122 (Genap) Tahun Akademik 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, Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Johaidah Mistar



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 : Johaidah Mistar
NIM : 9904922027
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / S3 PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : johaidah.mistar@unsam.ac.id

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 ANTISIPASI TEKNIK JATUHAN
TARIKANI PENCAK SILAT BERBASIS MODIFIKASI FUNCTIONAL TRAINING

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 17 Juli 2025

Penulis


(Johaidah Mistar)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulisan panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan disertasi ini. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan disertasi ini, berkat petunjuk, bimbingan dan dorongan dari semua pihak, maka disertasi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus., Selaku direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang memberikan arahan dan saran selama mengerjakan disertasi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., Selaku Promotor yang telah memberikan ilmu pengetahuan, membimbing dan memotivasi penulis selama mengerjakan disertasi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or., Co-promotor yang telah membimbing dan memotivasi selama mengerjakan disertasi ini.
5. Seluruh dosen S3 pendidikan jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tidak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Rektor Universitas Samudra Prof., Dr. Hamdani, MT yang telah mendukung dan memberikan izin serta motivasi penulis dalam menempuh dan melanjutkan pendidikan ini sehingga penulis mendapat kesempatan yang berharga seperti sekarang ini.
7. Lembaga Beasiswa Pendidikan Indonesia, yang telah berkontribusi dalam proses perkuliahan penulis berupa materil dan motivasi melalui monitoring evaluasi setiap semesternya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dalam waktu yang tepat.
8. Suami tercinta Bapak Madhan Anis, M.Pd yang telah begitu pengertian, mendukung dan sabar dalam memperhatikan tumbuh kembang putra putri kita, terimakasih sudah selalu ada saat aku membutuhkanmu.

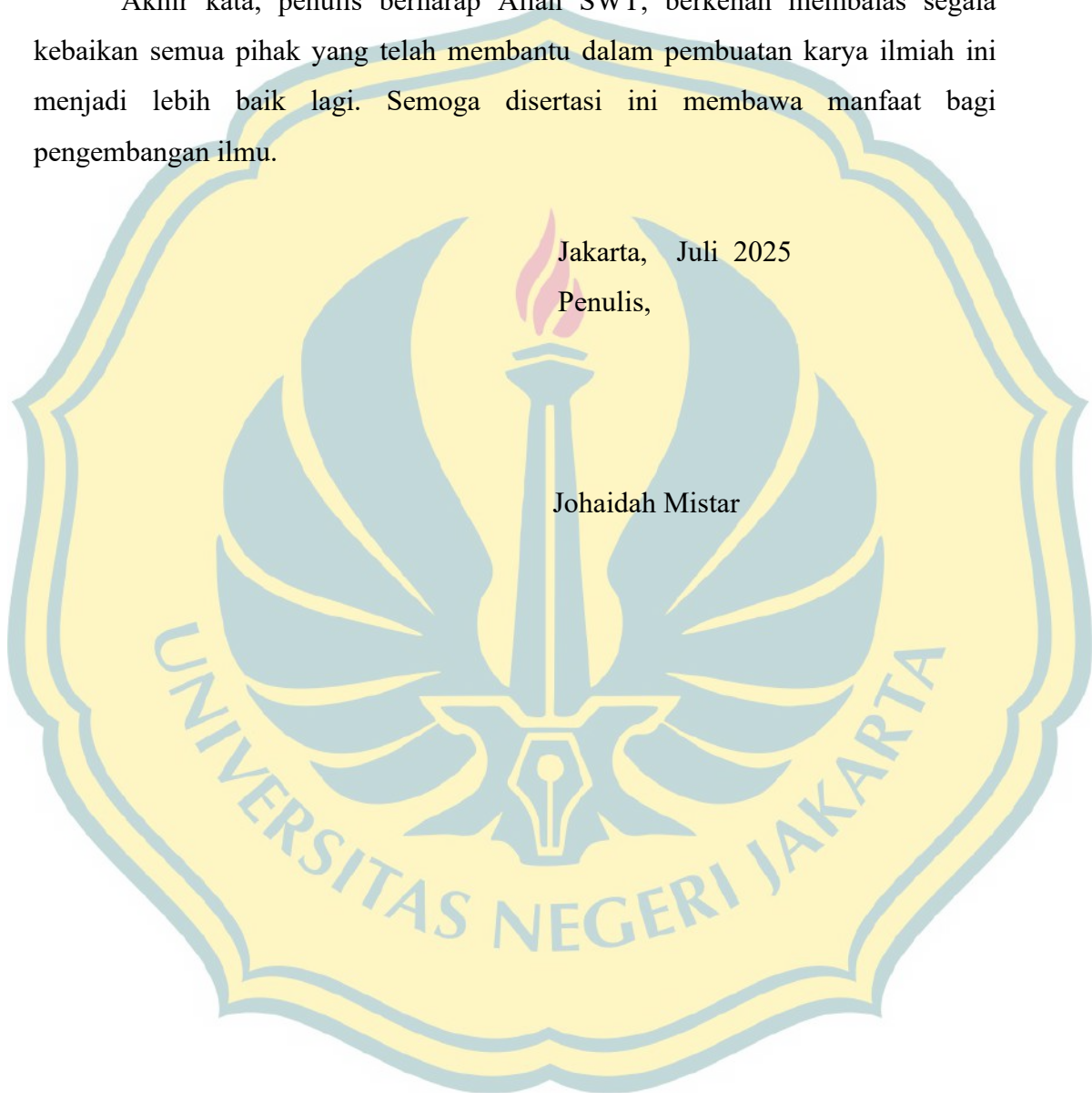
9. Kedua orang tua penulis, Bapak H. Jhoni Herlian Mistar dan Ibu Rasiah, M.Pd yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis.
10. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada adik- adik tercinta atas doa dan segala dukungan.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT, berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan karya ilmiah ini menjadi lebih baik lagi. Semoga disertasi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, Juli 2025

Penulis,

Johaidah Mistar



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian	5
F. State of The Art.....	6
G. Keterbaharuan Penelitian.....	10
H. Roadmap Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Konsep Penelitian Model.....	12
1. Model Borg And Gall	14
2. Model ADDIE	16
3. Model 4-D (Four-D)	17
4. Model Dick dan Carey	18
5. Model Alessi dan Trollip	19
6. Model RD&D oleh Havelock	19
7. Model Hannafin dan Peck	20
8. Model Smith dan Ragan	21
9. Model Kemp	21

B.	Konsep Model yang Dikembangkan	22
C.	Hakikat Kajian Teoretik	23
1.	Pencak Silat	23
2.	Teknik Antisipasi/Pertahanan	37
3.	Teknik Jatuhan Pada Pencak Silat.....	40
4.	Konsep Latihan Keterampilan.....	44
5.	Modifikasi	69
6.	<i>Functional Training</i>	70
7.	Anatomi Biomekanik	75
8.	Karakteristik Atlet Pencak silat.....	86
9.	Media Latihan	88
D.	Rancangan Model.....	89
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		91
A.	Tujuan Penelitian.....	91
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	91
C.	Karakteristik Model yang Dikembangkan	91
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	93
E.	Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	95
F.	Pengumpulan dan Teknik Analisis Data	101
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		106
A.	Hasil Penelitian	106
1.	Analisis kebutuhan	106
2.	Perencanaan Penelitian.....	107
3.	Pengembangan produk awal dan revisi produk dari ahli	108
4.	Uji Coba Kelompok Kecil.....	114
5.	Revisi Uji Coba Kelompok Kecil	116
6.	Uji Coba Kelompok Besar	117
7.	Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	118
8.	Uji Efektivitas	119
9.	Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir.....	127
10.	Desiminasi dan Implementasi	127
B.	Pembahasan.....	127

C. Keterbatasan Penelitian.....	129
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	131
A. Kesimpulan	131
B. Implikasi	131
C. Rekomendasi.....	132
DAFTAR PUSTAKA	133



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1	Penelusuran Studi Literatur..... 8
Tabel 1. 2	Daftar <i>SWOT</i> dalam Latihan Keterampilan Antisipasi Teknik Jatuhan tarikan Pencak Silat 10
Tabel 2. 2	Kategori Umur 87
Tabel 3. 1	Desain Penelitian (<i>Nonequivalent Control Group Design</i>) 100
Tabel 3. 2	Kategori Perolehan Nilai N-Gain Score 104
Tabel 4. 1	Draft Model Latihan Keterampilan Antisipasi Teknik Jatuhan Tarikan..... 109
Tabel 4. 2	Hasil Validasi Ahli..... 110
Tabel 4. 3	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil 115
Tabel 4. 4	Hasil Uji Validitas Instrumen Proses 119
Tabel 4. 5	Hasil Uji Realibilitas Instrumen Proses 120
Tabel 4. 6	Hasil Uji Validasi Instrumen Proses 120
Tabel 4. 7	Hasil Uji Normalitas Pretest Kontrol Dan Nilai Posttest Kontrol 121
Tabel 4. 8	Hasil Uji Homogenitas Pretest Kontrol Dan Nilai Posttest Kontrol 122
Tabel 4. 9	Hasil Uji-T Berpasangan Nilai Pretes Dan Posttest Kelas Kontrol 122
Tabel 4. 10	Hasil Uji Normalitas Pretest Eksperimen Dan Nilai Posttest Eksperimen 123
Tabel 4. 11	Hasil Uji Homogenitas Pretest eksperimen dan Nilai Posttest eksperimen 123
Tabel 4. 12	Hasil Uji-T Berpasangan Nilai Pretes Dan Posttest Kelas Eksperimen 124
Tabel 4. 13	Hasil Uji Normalitas Nilai N-gain Kelompok Eksperimen dan Kontrol 125
Tabel 4. 14	Hasil Uji Homogenitas N-gain Eksperimen dan Kontrol 125
Tabel 4. 15	Uji-t Independen Pada Kedua Nilai N-gain 125
Tabel 4. 16	Hasil Uji Cohen's D..... 126

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. 1	Visualisasi Keterhubungan Variable.....	6
Gambar 1. 2	Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Antisipasi Pencak Silat.....	7
Gambar 1. 3	<i>Road Map</i> Penelitian	11
Gambar 2. 1	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Borg & Gall	22
Gambar 2. 2	Kuda-kuda Depan.....	26
Gambar 2. 3	Kuda-kuda Belakang.....	26
Gambar 2. 4	Kuda-kuda tengah	26
Gambar 2. 5	Kuda-kuda samping	27
Gambar 2. 6	Pukulan lurus.....	28
Gambar 2. 7	Bandul samping.....	29
Gambar 2. 8	Sangkol Tangan Kiri dan Kanan	29
Gambar 2. 9	Tabah atau Tebak	29
Gambar 2. 10	Tabah atau Tebak	30
Gambar 2. 11	Tendangan Lurus.....	31
Gambar 2. 12	Tendangan Sabit.....	31
Gambar 2. 13	Tendangan T.....	32
Gambar 2. 14	Tendangan Belakang.....	32
Gambar 2. 15	Tangkapan Tangan Dalam Keluar	33
Gambar 2. 16	Tangkapan Tangan Luar ke Dalam	33
Gambar 2. 17	Tangkapan Lengan Dalam ke Luar	34
Gambar 2. 18	Tangkapan Lengan Dari Luar ke Dalam.....	34
Gambar 2. 19	Ketiak atau Kempit	34
Gambar 2. 20	Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah	35
Gambar 2. 21	Tangkapan Dua Tangan Rapat Berlawanan.....	35
Gambar 2. 22	Tangkapan Renggang Searah.....	36
Gambar 2. 23	Tangkapan Renggang Berlawanan.....	36
Gambar 2. 24	Teknik Jatuhan Tarikan.....	43
Gambar 2. 25	Pengaruh Keterampilan Motorik Dasar Pada Kinerja Keterampilan Khusus Olahraga	47

Gambar 2. 26	Tahapan Keterampilan Gerak Fitts dan Posner Secara Kontinum	49
Gambar 2.27	Klasifikasi Keterampilan: Rangkaian Terbuka-Tertutup	54
Gambar 2. 28	<i>The Information Processing Model</i>	55
Gambar 2. 29	<i>Closed Loop Control System</i>	56
Gambar 2. 30	<i>Open Loop Control System</i>	57
Gambar 2. 27	Otot Bahu dan Lengan	76
Gambar 2. 28	Otot <i>Biceps Brachii</i>	77
Gambar 2. 29	Otot <i>Triceps Brachii</i>	78
Gambar 2. 30	Otot Punggung dan Dada	79
Gambar 2. 31	Otot <i>trapezius</i>	80
Gambar 2. 32	Otot <i>Pectoralis major</i>	81
Gambar 2. 33	Otot <i>rectus abdominis</i>	82
Gambar 2. 34	<i>Obliques</i>	83
Gambar 2. 35	Otot <i>hip flexors</i>	84
Gambar 2. 36	Otot <i>Quadiceps Femoris</i>	85
Gambar 2. 37	Otot <i>Hamstring</i>	86
Gambar 2. 42	Rancangan Model Latihan Keterampilan Antisipasi	90
Gambar 3. 1	Langkah Pengembangan Model Borg and Gall	93
Gambar 3. 2	Rumus Uji-t	103

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Kebutuhan.....	144
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	147
Lampiran 3. Model Latihan Antisipasi Teknik Jatuhan Tarikan JoMa.....	151
Lampiran 4. Program Latihan	175
Lampiran 5. Data Penelitian.....	180
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	186
Lampiran 7. Surat Izin <i>Expert Judgment</i>	190
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	192
Lampiran 9. Surat Keterangan Verifikasi Pakar/Ahli Terhadap Model Latihan Keterampilan	196
Lampiran 10. Skala Nilai Pakar Terhadap Model Latihan Keterampilan Antispasi Teknik Jatuhan dengan Tarikan.....	199
Lampiran 11. Lembar Validasi Ahli/Pakar Model Latihan.....	202
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	205

