

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN
DASAR GUNTINGAN DEPAN PENCAK SILAT UNTUK SISWA
USIA 12-14 TAHUN**



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

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN
UNIVERSITAS N**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN DASAR GUNTINGAN DEPAN PENCAK SILAT UNTUK SISWA USIA 12-14 TAHUN

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model latihan keterampilan dasar guntingan yang spesifik untuk atlet usia 12-14 tahun dalam konteks ekstrakurikuler SMP YPI Pulogadung. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian *Research and Development* (R&D) adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa *ekstrakurikuler* pencak silat SMP YPI Pulogadung usia 12-14 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan keterampilan dasar pencak silat untuk anak usia 12-14 tahun dapat digunakan dan layak diterapkan dalam sesi latihan resmi guntingan depan pencak silat. Pengujian melibatkan berbagai aspek seperti pemahaman teknik, kelancaran gerakan, dan konsistensi dalam eksekusi guntingan depan. Model latihan ini tidak hanya mudah diikuti oleh peserta tetapi juga mampu meningkatkan keterampilan mereka secara signifikan. Namun ditemukan sedikit kesulitan, seperti pada saat melakukan penjepitan kaki dan memutar badan pada saat melakukan guntingan depan. Oleh karena itu perlu dikaji kembali terkait inovasi model latihan untuk meningkatkan dan mencapai kemenangan atau prestasi.

Kata Kunci : Pencak Silat, Model Latihan, Guntingan Depan

Intelligentia - Dignitas

DEVELOPMENT OF BASIC SKILLS TRAINING MODEL OF FRONT CUTS OF PENCAK SILAT FOR STUDENTS AGED 12-14 YEARS

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a basic scissoring skill training model that is specific for athletes aged 12-14 years in the context of extracurricular activities at SMP YPI Pulogadung. This study was conducted using the Research and Development (R&D) research method, which is a study used to produce certain products and test the effectiveness of these products. The population and sample in this study were students of extracurricular activities at SMP YPI Pulogadung aged 12-14 years.

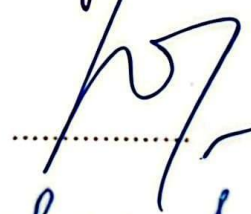
Based on the results of the study, it shows that the basic pencak silat skill training model for children aged 12-14 years can be used and is feasible to be applied in official pencak silat front cut training sessions. Testing involves various aspects such as understanding the technique, smoothness of movement, and consistency in executing the front cut. This training model is not only easy for participants to follow but is also able to improve their skills significantly. However, there were a few difficulties, such as when clamping the feet and turning the body when doing the front cut. Therefore, it is necessary to review the innovation of the training model to improve and achieve victory or achievement.

Keywords : Pencak Silat, *Practice Model*, *Front Cut*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Hendro Wardoyo, S. Pd, M.Pd NIP. 1972055042005011002		31/7/2025
Pembimbing II Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd NIP. 197409042005012001		28/7/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Drs. Iman Sulaiman M.Pd NIP. 196306271988031001	Ketua		30/7/2025
2. Agung Robianto, S. Pd, M.Pd NIP. 198612302024212001	Sekretaris		30/7/2025
3. Dr. Hendro Wardoyo, S. Pd, M.Pd NIP. 1972055042005011002	Anggota		31/7/2025
4. Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd NIP. 197409042005012001	Anggota		28/7/2025
5. Okki Yonda, S. Or, M. Pd NIP. 199210252023211018	Anggota		31/7/2025

Tanggal Lulus: 23 Juli 2025

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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, 31 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Rois Al Amin

1602621094



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 : Rois Al Amin
NIM : 1602621094
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : alaminrois1@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 : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN DASAR GUNTINGAN DEPAN PENCAK SILAT UNTUK SISWA USIA 12-14 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 Juli 2025

Penulis

(Rois Al Amin)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Keterampilan Dasar Guntingan Depan Pencak Silat Untuk Siswa Usia 12-14". Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S. Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1, Serta Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S. Pd., M. Pd.** Selaku dosen pembimbing 2. Pihak SMP YPI Pulogadung yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Abi Aziz Maksum S.E** , **Umi Yuliaty Mahdalena S. Pd** dan keluarga yang telah mendukung material maupun moral, Kak **Asih Suryani, S. Pd, M. Pd.** dan Bang **Baasith Syahramdani Hadi Sutomo, S. Pd.** senior saya yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK.....	ii
DEVELOPMENT OF BASIC SKILLS TRAINING MODEL OF FRONT CUTS OF PENCAK SILAT FOR STUDENTS AGED 12-14 YEARS	iii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
1. Model ADDIE.....	10
2. Model Pengembangan Borg and Gall.....	12
3. Model Pengembangan Dick and Carey.....	17
4. Model Sugiyono.....	19
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	22
C. KerangkaTeori.....	23
1. Hakikat Model.....	23
2. Hakikat Latihan.....	24
3. Hakikat Keterampilan	28
4. Hakikat Pencak Silat	34

5. Hakikat Guntingan Depan.....	44
6. Karakteristik Anak Usia 12-14 Tahun	48
7. Karakteristik Psikis Anak Usia 12-14 Tahun	50
D. Rancangan Model	51
BAB III	53
METODELOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian	53
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	53
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	53
D. Pendekatan Dan Metode Penelitian	54
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	54
1. Penelitian Pendahuluan	55
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	55
3. Pengembangan	57
4. Implementasi	58
5. Evaluasi	58
F. Validitas Dan Analisis Data	58
BAB IV	64
HASIL PENELITIAN	64
A. Hasil Pengembangan Model.....	64
1. Hasil Analisis Kebutuhan	65
2. Model Final	66
FASE MUDAH.....	67
1. Model latihan <i>back plank</i> berguling dan menjepit target	67
2. Model latihan <i>back high plank</i> berguling dan menjepit target	68
3. Model latihan <i>side plank</i> berguling dan menjepit target	69
4. Model latihan <i>burpie</i> berguling kesamping.....	70
5. Model latihan <i>high plank</i> kick in out.....	71
6. Model latihan <i>back high plank</i> kick in out.....	72
7. Model latihan <i>high plank</i> menjepit target dan <i>move cone</i>	73

8.	Model latihan <i>roll</i> depan menjepit kaki.....	74
FASE SEDANG		75
9.	Model latihan <i>side plank</i> reaksi menjepit target berguling.....	75
10.	Model latihan <i>side plank</i> reaksi menjepit target bergerak dan berguling 76	
11.	Model latihan duduk menjepit target berguling	77
12.	Model latihan sikap perahu menjepit target berguling	78
13.	Model latihan <i>split</i> menjepit target berguling	79
14.	Model latihan <i>split</i> menjepit target bergerak dan berguling	80
FASE SULIT		81
15.	Model latihan <i>high plank to back high plank</i> berguling.....	81
16.	Model latihan <i>high plank kick in out</i> menjepit <i>cone</i> kerucut berguling	82
17.	Model latihan <i>high plank move kick</i> menjepit <i>cone</i> kerucut berguling.	83
18.	Model latihan jongkok menjepit <i>cone</i> kerucut berguling.....	84
19.	Model latihan guntingan depan menjepit target bergerak dan berguling 85	
20.	Model latihan <i>sit and stand</i> menjepit target berguling	83
B.	Kelayakan Model Latihan	84
C.	Evaluasi dan Revisi	87
D.	Pembahasan	88
BAB V		90
KESIMPULAN DAN SARAN.....		90
A.	Kesimpulan.....	90
B.	Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....		93
LAMPIRAN		95
1.	Lampiran Surat Permohonan Penelitian	95
2.	Lampiran Penelitian.....	96

3. Lampiran Hasil Penelitian	98
4. Lampiran Validasi.....	99
5. Lampiran Hasil Validasi Prof. Johansyah Lubis, M. Pd	102
6. Lampiran Hasil Validasi Ari Faizal, S. Or., M. Pd.....	106
7. Lampiran Hasil Validasi Muhammad Ali, S. Pd.....	110
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	113

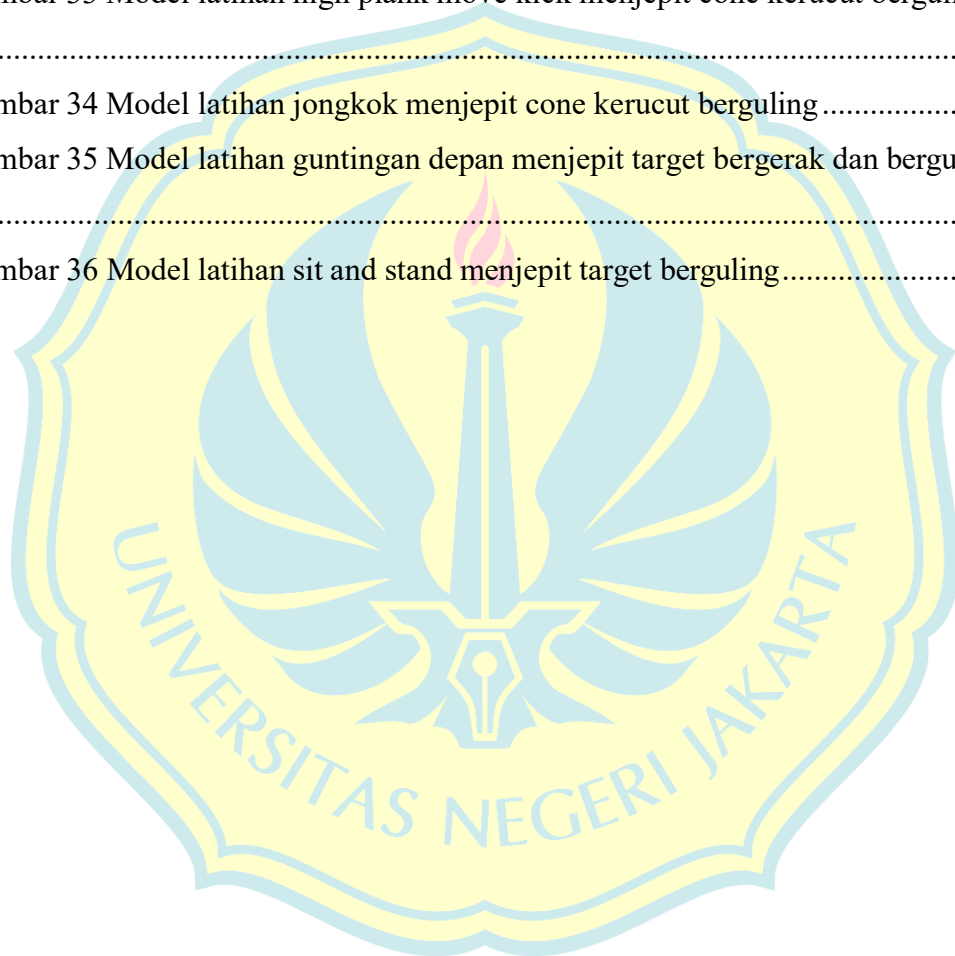


Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tahapan Model ADDIE	10
Gambar 2 Model Research and Developmen	13
Gambar 3 Model Pengembangan Dick and Carey	19
Gambar 4 Pengembangan Model Sugiyono	20
Gambar 5 Kuda-kuda	39
Gambar 6 Sikap pasang	40
Gambar 7 Pola langkah	40
Gambar 8 Bela'an	41
Gambar 9 Tangkisan	42
Gambar 10 Serangan	42
Gambar 11 Tangkapan	43
Gambar 12 Bantingan	44
Gambar 13 Guntingan	44
Gambar 14 Bagian Otot Utama (Premier)	46
Gambar 15 Bagian Otot pendukung (Sekunder)	46
Gambar 16 Bagian Otot Inti (Core Muscle)	47
Gambar 17 Model Latihan back plank berguling dan menjepit target	67
Gambar 18 Model latihan back high plank berguling dan menjepit target	68
Gambar 19 Model latihan side plank berguling dan menjepit target	69
Gambar 20 Model latihan burpie berguling kesamping	70
Gambar 21 Model latihan high plank kick in out	71
Gambar 22 Model latihan back high plank kick in out	72
Gambar 23 Model latihan plank menjepit target dan move cone	73
Gambar 24 Model latihan roll depan menjepit kaki	74
Gambar 25 Model latihan side plank reaksi menjepit target berguling	75
Gambar 26 Model latihan side plank reaksi menjepit target bergerak dan berguling	76
Gambar 27 Model latihan duduk menjepit target berguling	77
Gambar 28 Model latihan sikap perahu menjepit target berguling	78

Gambar 29 Model latihan split menjepit target berguling.....	79
Gambar 30 Model latihan split menjepit target bergerak dan berguling	80
Gambar 31 Model latihan high plank to back high plank berguling.....	81
Gambar 32 Model latihan high plank kick in out menjepit cone kerucut berguling	82
Gambar 33 Model latihan high plank move kick menjepit cone kerucut berguling.	83
Gambar 34 Model latihan jongkok menjepit cone kerucut berguling	84
Gambar 35 Model latihan guntingan depan menjepit target bergerak dan berguling	85
Gambar 36 Model latihan sit and stand menjepit target berguling.....	83



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Prinsip-Prinsip Latihan	27
Tabel 2 Para Ahli dan Uji Validasi	59
Tabel 3 Form instrumen guntingan depan	60
Tabel 4 Tabel temuan dilapangan	65
Tabel 5 Tabel daftar para ahli dan dosen pembimbing	84
Tabel 6 Tabel Validasi	85
Tabel 7 Kriteria Interpretasi Skor	88



Intelligentia - Dignitas