

**MODEL LATIHAN JATUHAN BERBASIS PENCAK SILAT
DUMMY UNTUK KATEGORI REMAJA**



**AJIE INDRA PERMANA
1604621047**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

MODEL LATIHAN JATUHAN BERBASIS PENCAK SILAT DUMMY UNTUK KATEGORI REMAJA

ABSRTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat dan model latihan teknik jatuhan berbasis pencak silat dummy kategori tanding pada pencak silat untuk kategori remaja yang menggunakan metode R&D (*Research and Development*) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dari uji kelayakan dan uji validasi memperoleh hasil dari dosen ahli pencak silat 92,5%, pelatih 1 pencak silat Pelatda DKI Jakarta 93,75%, dan pelatih 2 pencak silat Pelatda DKI Jakarta 96,65%. Penelitian menghasilkan 1 media alat bantu latihan teknik jatuhan pada pencak silat kategori tanding bernama pencak silat *dummy* dan 16 model jatuhan yang dapat di aplikasikan pada pencak silat dummy, 1 video penggunaan alat, dan 1 video pemasangan alat. Serta pembahasan dari hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil dari validasi ahli, Model jatuhan berbasis Pencak Silat *Dummy* dapat digunakan sebagai model dan alat bantu latihan.

Kata Kunci : *Medel latihan pencak silat, Pengembangan Alat, , Alat Bantu, Jatuhan, Dummy, Pencak Silat.*

A Pencak Silat Dummy-Based Falling Technique Training Model for the Youth Category

ABSTRACT

This study aims to develop a tool and a training model for falling techniques based on a pencak silat dummy for the youth sparring category. The research employed the R&D (Research and Development) method using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). Based on the results from feasibility and validation tests, expert evaluations showed high validity: pencak silat experts rated it at 92.5%, the first pencak silat coach from the DKI Jakarta regional training team at 93.75%, and the second coach at 96.65%. The research produced one training aid tool for falling techniques in pencak silat sparring, named the "Pencak Silat Dummy", along with 16 falling technique models that can be applied using the dummy, one instructional video for tool usage, and one video for tool setup. Based on the analysis and research findings, it can be concluded that the Falling Technique Model based on the Pencak Silat Dummy can be effectively used as both a training model and an aid in pencak silat practice.

Keywords : *Pencak Silat Training Model, Tool Development, Training Aid, Falling Techniques, Dummy, Pencak Silat.*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkai 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 pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas 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 di peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Aje Indra Permana

NIM. 160461047

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd

NIP. 197205042005011002

Pembimbing II

Fajar Arie Mangun, M.Pd

NIDN. 0015029204

Tanda Tangan

Tanggal



30/07/2025



30/07/2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd

NIP. 198202022010121001

Ketua



30/07/2025

2. Raisa Ganeswara, M. Or

NIP. 199609072023212020

Sekretaris



30/07/2025

3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd

NIP. 197205042005011002

Anggota



30/07/2025

4. Fajar Arie Mangun, M. Pd

NIDN. 0015029204

Anggota



30/07/2025

5. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd

NIP. 198505042019032015

Anggota



31/07/2025

Tanggal Lulus : 21 Juli 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 : Ajie Indra Permana

NIM : 1604621047

Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Alamat email : ajieindra123@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 Jatuhan Berbasis Pencak Silat Dummy Untuk Kategori Remaja

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 Juni 2025

Penulis

(*Ajie Indra Permana*)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan hidayah hingga saat ini. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini yang berjudul “Model Latihan Jatuhan Berbasis Pencak Silat Dummy Untuk Kategori Remaja” dimaksud untuk mencapai gelar sarjana olahraga program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 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, saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini. Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 1 saya, saya ucapkan terimakasih kepada bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd**, selaku dosen pembimbing 2. Karena telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih kepada seluruh siswa/i perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Bapak JUJU JUNAIDI, Ibu KHOLISOH dan Keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **rekan-rekan semua** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan 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 olahraga.

Depok, 21 Juli 2025


Ajie Indra Permana

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER.....	
LEMBAR PERSEMBAHAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	18
C. Kerangka Teoritik.....	22
1. Pengertian Latihan	22
2. Pengertian pengembangan Alat Bantu Latihan	23
3. Pengertian Jatuhan.....	25
4. Hakikat Pencak Silat.....	29
D. Rancangan Model.....	35
E. LTAD Untuk Usia Remaja.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Temat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	43
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	43

E. Langkah-langkah Pengembangan Model	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Pengembangan Model	60
B. Kelayakan Model	81
C. Uji Coba Alat	85
D. Pembahasan	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	98

