

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ABC *DRILL* KHUSUS
PENCAK SILAT PADA ATLET KOPPENSII UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



**AYU NABILA
1602621054**

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

Intelligentia - Dignitas

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

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

21/01/26

Pembimbing II

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd M. Pd.
NIP. 198112182010121002

21/01/26

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198612302024212001

Ketua

21/01/26

Okki Yonda, S.Or., M.Pd.
NIP. 199210252023211018

Sekretaris

21/01/26

Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Anggota

21/01/26

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 198112182010121002

Anggota

21/01/26

Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197409042005012001

Anggota

20/01/26

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 12 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Ayu Nabila

NIM. 1602621054



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Ayu Nabila
NIM : 1602621054
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : ayun62997@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *ABC DRILL* KHUSUS PENCAK SILAT PADA ATLET

KOPPENSI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Januari 2026

Penulis

(Ayu Nabila)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *ABC DRILL* KHUSUS PENCAK SILAT PADA ATLET KOPPENSIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan model *ABC drill* khusus pencak silat pada atlet koppensi universitas negeri jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (R&D) model ADDIE. Tahapan yang dilakukan pada penelitian adalah 5 tahapan yaitu, 1) Analisis 2) Desain 3) Pengembangan 4) Pelaksanaan 5) Evaluasi. Subyek dalam penelitian ini untuk dilakukan uji coba model latihan *ABC drill* khusus pencak silat pada atlet koppensi universitas negeri jakarta. Peneliti melakukan pengembangan dengan melakukan perubahan pada model *abc running* dengan ditambahkan nya teknik spesifik pencak silat agar dapat memperbaiki keterampilan dan koordinasi atlet koppensi Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dari uji kelayakan dan uji validasi dari Dosen Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Dosen Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta dan Pelatih Strength and Conditioning Pencak Silat PPLM DKI Jakarta, menghasilkan 28 model *ABC drill* khusus Pencak Silat serta hasil evaluasi uji coba memperoleh hasil 84% dari atlet koppensi Universitas Negeri jakarta dan 82% dari pelatih koppensi Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan, yaitu menghasilkan 1 buku Model Latihan *ABC drill* Khusus Pencak Silat dan 1 video cara pelaksanaan Model Latihan *ABC drill* Khusus Pencak Silat

Kata Kunci: *ABC drill*, Pencak Silat, Penelitian dan Pengembangan, Atlet

**DEVELOPMENT OF A SPECIALIZED ABC DRILL TRAINING
MODEL FOR PENCAK SILAT ATHLETES OF KOPPENSİ,
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to develop a specialized ABC drill training model for pencak silat athletes of Koppensi, Universitas Negeri Jakarta. The research method used in this study was Research and Development (R&D) with the ADDIE model. The research was conducted through five stages: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, and (5) Evaluation. The subjects of this study were pencak silat athletes of Koppensi, Universitas Negeri Jakarta, who participated in the trial of the specialized ABC drill training model. The researcher developed the training model by modifying the ABC running model and incorporating pencak silat-specific techniques in order to improve the skills and coordination of Koppensi athletes at Universitas Negeri Jakarta. Based on the results obtained from feasibility and validation tests conducted by an Athletics Lecturer of the Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Jakarta, a Pencak Silat Lecturer of the Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Jakarta, and a Strength and Conditioning Coach for Pencak Silat at PPLM DKI Jakarta, a total of 28 specialized ABC drill models for pencak silat were produced. The evaluation results from the trial implementation showed an approval score of 84% from Koppensi athletes of Universitas Negeri Jakarta and 82% from Koppensi coaches of Universitas Negeri Jakarta. Based on the research and discussion, the final products of this study consist of one book on the Specialized ABC drill Training Model for Pencak Silat and one instructional video demonstrating the implementation of the Specialized ABC drill Training Model for Pencak Silat.

Keywords: ABC Drill, Pencak Silat, Research and Development, Athletes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat-Nya dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. 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. Penulis dengan bangga dan bahagia mengucapkan rasa syukur serta terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ibu **Rina Ambar Dewanti, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik, Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Banyak hambatan dan masalah dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Oleh karena itu, selesainya tugas ini bukan semata karena kemampuan penulis, banyak sumber dan bantuan pihak yang terlibat untuk mendukung dan membantu. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membantu yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah terlibat namun tidak mengurangi rasa hormat peneliti. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 12 Januari 2026

AN

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Fokus Penelitian	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Pembangunan Model	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	15
C. Kerangka Teoritik	15
D. Rancangan Model.....	50
BAB III. METODE PENELITIAN	52
A. Tujuan Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	52
D. Pendekatan dan Model Penelitian	53
E. Langkah-Langkah Penelitian	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil Pengembangan Model	64
B. Kelayakan Model	70
C. Pembahasan.....	71

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80
RIWAYAT HIDUP	152



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

1. Tahapan Model ADDIE	11
2. Kuda-Kuda Pencak Silat	18
3. Sikap Pasang Pencak Silat	19
4. Serangan Tangan Pencak Silat	21
5. Serangan Tungkai Pencak Silat	22
6. Bela-an Pencak Silat	23
7. Bantingan	25
8. Gambar Daftar Nomor yang Dipertandingkan Pencak Silat.....	27
9. <i>Abdomen Muscle</i>	34
10. <i>Quadricep Muscle</i>	35
11. <i>Hamstring Muscle</i>	35
12. <i>Otot Calves</i>	36
13. Rangkaian Gerak <i>Angkling</i>	37
14. Rangkaian Gerak <i>Single Knee Up</i>	39
15. Rangkaian Gerak <i>Knee Up</i>	40
16. Rangkaian Gerak Kombinasi	41
17. Rangkaian Gerak <i>Kicking</i>	42
18. Rangkaian Gerak <i>Hell But Kick (Hell Flick)</i>	43
19. Rangkaian Gerak <i>Touch Bounding</i>	45
20. Rangkaian Gerak <i>Hopping</i>	46
21. Rangkaian Gerak <i>Bounding (Kijang)</i>	48

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

1. Rancangan Pengembangan Model ABC DRILL Khusus Pencak Silat	55
2. Data Ahli Validasi.....	58
3. Angket Validasi Model Latihan ABC DRILL Khusus Pencak Silat	58
4. Keterangan Hasil Angket Validasi.....	61
5. Keterangan Kevalidasian	62
6. Hasil Wawancara Pelatih Pencak Silat KOP Pencak Silat.....	65
7. 28 Perkembangan Model Awal <i>ABC DRILL</i> Khusus Pencak Silat	66
8. Kelayakan Produk/Model Secara Keseluruhan.....	67
9. Saran dari Validator	69
10. 28 Model Final <i>ABC DRILL</i> Khusus Pencak Silat.....	70
11. 28 Hasil Analisis Data Uji Coba Model Latihan <i>ABC DRILL</i> Khusus Pencak Silat (Atlet).....	71
12. 28 Hasil Analisis Data Uji Coba Model Latihan <i>ABC DRILL</i> Khusus Pencak Silat Pelatih	71

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Wawancara Pelatih	80
2. Dokumentasi Kegiatan	82
3. Angket Justifikasi pada Dosen Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.....	88
4. Angket Justifikasi pada Dosen Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.....	91
5. Angket Justifikasi Ahli Pelatihan <i>Strength and Conditioning</i> Pencak Silat PPLM DKI Jakarta	95
6. Lembar Validasi Angket	99
7. Angket Kuesioner Atlet dan Pelatih Universitas Negeri Jakarta	102
8. Hasil Uji Coba Atlet dan Pelatih Universitas Negeri Jakarta	106
9. Model Final Latihan <i>ABC DRILL</i> Khusus Pencak.....	107
10. Rangkaian Cara Pelaksanaan <i>ABC DRILL</i> Khusus Pencak Silat	108
11. Surat-Surat	146

Intelligentia - Dignitas