

MODEL LATIHAN FUNDAMENTAL SILAT BERBASIS *TASK ENVIRONMENT* IMPLIKASI UNTUK KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN PADA PESILAT USIA 8-12 TAHUN.



**Erlin Aini Azzahra
1604622033**

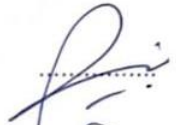
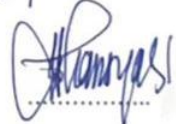
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd</u> NIP : 196705081993031001	Tanda Tangan 	Tanggal 19/1/26
Pembimbing II <u>Dr. Made Bang Redy Utama S.Pd, M.Fis</u> NIP : 199301032024061002		15/1/26

Nama <u>Dr. Abdul Gani M.Pd</u> NIP : 197802172006041001	Jabatan Ketua	Tanda Tangan 	Tanggal 15/1/26
<u>Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or</u> NIP : 199609072023212020	Sekretaris		19/1/26
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd</u> NIP : 196705081993031001	Anggota		19/1/26
<u>Dr. Made Bang Redy Utama S.Pd, M.Fis</u> NIP : 199301032024061002	Anggota		15/1/26
<u>Heru Miftakhudin S.Or, M.Pd</u> NIP : 199211122023211022	Anggota		19/1/26

Tanggal Lulus : 12 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 dari 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



Erlin Aini Azzahra

NIM. 1604622033

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : ERLIN AINI AZZAHRA
NIM : 1604622033
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keguruan dan Kesehatan Keperawatan Keperawatan Olahraga
Alamat email : erlinaini86@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 Fundamental stat berbasis Task Environment Implikasi
untuk Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pesilat usia
8-12 tahun .

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, melofanya 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

Penulis

()
ERLIN AINI A.

MODEL LATIHAN FUNDAMENTAL SILAT BERBASIS *TASK ENVIRONMENT* IMPLIKASI UNTUK KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN PADA PENCAK SILAT USIA 8-12 TAHUN.

ABSTRAK

Pengembangan keterampilan gerak fundamental merupakan landasan penting dalam penguasaan teknik dasar tendangan pencak silat, khususnya pada pesilat usia 8–12 tahun. Namun, pelaksanaan latihan di banyak perguruan pencak silat masih cenderung berfokus pada penguasaan teknik secara langsung tanpa didukung oleh pengembangan gerak fundamental dan pengaturan lingkungan tugas yang mendukung proses belajar gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan fundamental berbasis *task environment* serta menilai tingkat kemudahan pelaksanaannya dalam mendukung keterampilan teknik dasar tendangan pesilat usia dini. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Produk yang dikembangkan berupa model latihan fundamental yang disajikan dalam bentuk buku panduan latihan. Pengumpulan data dilakukan melalui validasi ahli, penilaian praktisi, dan uji coba lapangan, kemudian dianalisis menggunakan skala Guttman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek kemudahan pelaksanaan model latihan memperoleh skor 435 dari skor maksimal 450 dengan persentase sebesar 96,67% dan termasuk dalam kategori sangat baik. Dengan demikian, model latihan fundamental berbasis *task environment* dinyatakan layak dan mudah diterapkan sebagai alternatif pendekatan latihan untuk mendukung pengembangan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat pada pesilat usia 8–12 tahun.

Kata Kunci : gerak fundamental, *task environment*, pencak silat, teknik dasar tendangan, model latihan

Intelligentia - Dignitas

DEVELOPMENT OF A TASK ENVIRONMENT IMPLIKASI BASED TRAINING MODEL TO IMPROVE BASIC KICKING SKILLS IN YOUNG PENCAK SILAT ATHLETES

ABSTRACT

The development of fundamental movement skills is an essential foundation for mastering basic kicking techniques in pencak silat, particularly for athletes aged 8–12 years. However, training practices in many pencak silat schools still tend to focus directly on technical execution without sufficient emphasis on fundamental movement development and task-based learning environments. This study aimed to develop a task environment–based fundamental training model and to evaluate its feasibility for improving basic kicking skills in young pencak silat athletes. This research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which consists of analysis, design, development, implementation, and evaluation stages. The developed product was a fundamental training model presented in a training guidebook. Data were collected through expert validation, practitioner assessments, and field trials, and analyzed using the Guttman scale. The results showed that the ease of implementation of the training model obtained a score of 435 out of a maximum score of 450, with a percentage of 96.67%, which falls into the “very good” category. These findings indicate that the task environment–based fundamental training model is feasible and appropriate to be used as an alternative training approach to support the development of basic kicking skills in pencak silat athletes aged 8–12 years.

Keywords: *fundamental movement, task environment, pencak silat, basic kicking skills, training model*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Latihan Fundamental Silat Berbasis *Task Environment* Implikasi untuk Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pada Pesilat Usia 8-12 Tahun”. Skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga, dan Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd** selaku dosen pembimbing I, Bapak **Dr. Made Bang Redy Utama S.Pd, M.Fis** selaku dosen pembimbing II. serta Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik, Pihak **KOPPENSI KIDS Rawamangun** yang telah membantu usaha saya dalam memperoleh data yang saya perlukan, dan dengan penuh rasa hormat serta cinta, saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak **Sukari** dan Ibu **Etika Umi Romlah S.E S.Pd**, Kakak **Fahad Ainun Najib S.Pd M.Pd.**, serta keluarga besar **Yayasan Pendidikan Terpadu Ibunda**, yang senantiasa menjadi kekuatan bagi saya.

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

Jakarta, 12 Januari 2026

EAA

HALAMAN PERSEMBAHAN

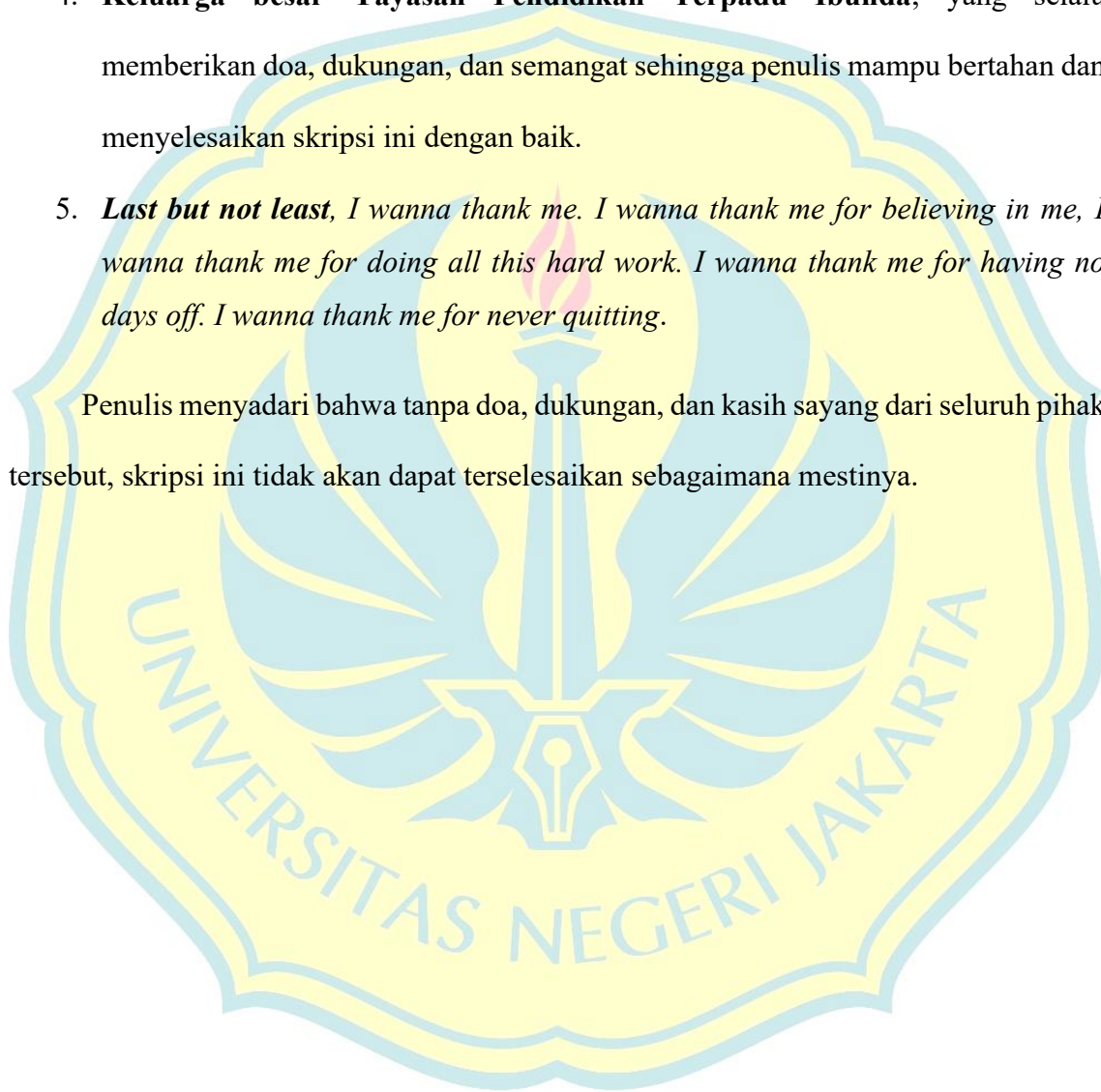
Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Perjalanan penyusunan skripsi ini bukanlah proses yang mudah, namun melalui doa, kesabaran, dan dukungan dari orang-orang terkasih, setiap langkah dapat dilalui. Oleh karena itu, skripsi ini penulis persembahkan sebagai ungkapan rasa terima kasih dan cinta yang tulus kepada mereka yang telah menjadi alasan penulis mampu bertahan, melangkah, dan menyelesaikan seluruh proses panjang ini.

1. **Cinta pertama penulis, Ayahanda Sukari.** Sosok ayah yang dengan caranya sendiri mengajarkan arti keteguhan, kesabaran, dan tanggung jawab. Doa yang jarang terucap namun selalu sampai, pengorbanan yang tak pernah diminta untuk dihitung, serta kehadiran yang senantiasa menguatkan menjadi pondasi utama penulis dalam menjalani setiap fase kehidupan. Dari ayah, penulis belajar bahwa diam bisa menjadi kekuatan, dan bertahan adalah bentuk cinta yang paling nyata.
2. **Pintu surga penulis, Ibunda Etika Umi Romlah, S.E., S.Pd.** Pelabuhan terhangat tempat penulis selalu pulang. Doa yang tak pernah terputus, kasih sayang tanpa syarat, serta nasihat yang lembut namun menenangkan menjadi kekuatan terbesar penulis dalam menghadapi setiap proses kehidupan. Dari ibu, penulis belajar tentang ketulusan, keikhlasan, dan makna pulang yang sesungguhnya.
3. **Kakak tercinta, Fahad Ainun Najib, S.Pd., M.Pd.** Sosok kakak yang senantiasa memberi teladan, dukungan, dan motivasi, baik dalam perjalanan akademik

maupun kehidupan. kehadiran dan dorongan yang diberikan menjadi penguat langkah penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. **Keluarga besar Yayasan Pendidikan Terpadu Ibunda**, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. ***Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.***

Penulis menyadari bahwa tanpa doa, dukungan, dan kasih sayang dari seluruh pihak tersebut, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN TEORITIK.....	 8
A. Konsep Pengembangan Model ADDIE.....	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan	13
C. Kerangka Teoretik	15
D. Rancangan Model.....	36
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	 37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Latihan	37
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	37
D. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	38
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	38
1. Penelitian Pendahuluan	39
2. Perencanaan Pengembangan Model	39
3. Validitas, Evaluasi, dan Revisi Model	42
 BAB IV.....	 44
HASIL PENELITIAN.....	44
A. Hasil Pengembangan Model.....	44

1. Hasil Analisis Kebutuhan	44
2. Model Final	51
B. Kelayakan Model Latihan	52
C. Eektivitas Model.....	55
D. Pembahasan	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68
Lampiran 1 Model Final	68
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian	87
Lampiran 3 Hasil Penelitian	90
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Validasi	91
RIWAYAT HIDUP	107



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Hasil Pengukuran IOWA Brace Test	3
2. Prinsip-prinsip latihan anak menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019).....	19
3. Para Ahli dan Uji Validasi	42
4. Hasil Analisis Kebutuhan.....	44
5. Saran dan Masukan dari Dosen Ahli Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.....	48
6. Saran & Masukan Pelatih Pencak Silat Pelatnas Indonesia	49
7. Masukan & Saran Pelatih Pencak Silat PPLM DKI Jakarta	50
8. Hasil Model Final.....	51
9. Daftar Para Ahli dan Dosen Pembimbing.....	52
10. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Fundamental Silat Untuk Keterampilan Teknik Tendangan Pesilat Usia 8-12 Tahun	53
11. Kriteria Interpretasi Skor.....	56
12. Ringkas Hasil Kemudahan Model Latihan	56
13. Singkronisasi Hasil Implikasi Latihan	60



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bagan Rancangan Model ADDIE.....	11
2. Kerangka Konseptual Constrains- Based Approach To Motor Learning.....	27
3. Tendangan Lurus/ Tendangan Depan.....	33
4. Tendangan Samping (Sabit).....	34
5. Tendangan T	35
6. Diagram Presentase Kemudahan Model Latihan.....	57
7. Model latihan basic balon tali angkat lutut tendangan depan	68
8. Model latihan basic balon tali dasar tendangan sabit.....	69
9. Model latihan basic balon tali tendangan T	70
10. Model latihan basic balon angkat lutut tendangan depan	71
11. Model latihan basic balon dasar tendangan sabit.....	72
12. Model latihan basic balon Tendangan T	73
13. Model latihan hold chair tendangan depan	75
14. Model latihan hold chair tendangan sabit	76
15. Model latihan hold chair tendangan T	77
16. Model Latihan basic accuracy drill Tendangan depan	78
17. Model Latihan basic accuracy drill Tendangan Sabit.....	79
18. Model latihan basic accuracy drill tendangan T	80
19. Model latihan chair balon reaksi tendangan depan.....	81
20. Model latihan chair balon reaksi tendangan sabit.....	82
21. Model latihan chair balon reaksi tendangan T	83
22. Model latihan bola reaksi tendangan depan.....	84
23. Model latihan bola reaksi tendangan sabit.....	85
24. Model latihan bola reaksi tendangan T	86

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Model Final	68
2 Dokumentasi Penelitian.....	87
3 Hasil Penelitian.....	90
4 Lembar Persetujuan Validasi.....	91



Intelligentia - Dignitas