

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN
SENJATA (GOLOK DAN TOYA) JURUS TUNGGAL PENCAK
SILAT PADA USIA REMAJA**



Intelligentia - Dignitas

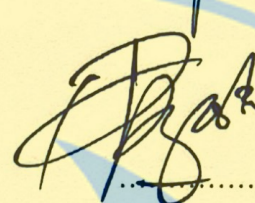
**NADIA RAMADONA
1602622024**

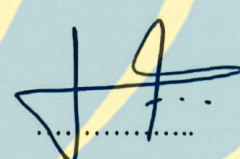
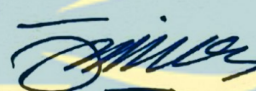
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd		7/7/26
NIP. 197205042005011002		

Pembimbing II		
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si		10/7/26
NIP. 197004171999031002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM	Ketua		7/7/26
NIP. 196806041994031002			
2. Dr. Juriana. S.Psi., M.Si., Psikolog	Sekretaris		13/7/26
NIP. 197606242005012005			
3. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd	Anggota		7/7/26
NIP. 197205042005011002			
4. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si	Anggota		10/7/26
NIP. 197004171999031002			
5. Okki Yonda, S.Or., M.Pd	Anggota		7/7/26
NIP. 199210252023211018			

Tanggal Lulus :



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 : Nadia Ramadona
NIM : 1602622024
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : nadiardna@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 KETERAMPILAN SENJATA (GOLOK DAN TOYA) JURUS
TUNGGAL PENCAK SILAT PADA USIA REMAJA

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, 13 Juli 2026

Penulis


(Nadia Ramadona)
nama dan tanda tangan

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 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.

11 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Nadia Ramadona

NIM. 1602622024

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SENJATA (GOLOK DAN TOYA) JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT PADA USIA REMAJA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) menghasilkan produk berupa pengembangan model latihan keterampilan senjata (golok dan toya) pada jurus tunggal pencak silat pada usia remaja; dan (2) mengetahui kelayakan model berdasarkan validasi para ahli. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE. Tahapan pengembangan meliputi *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Penelitian dilaksanakan di GOR Ciracas, Jakarta, dengan subjek penelitian atlet remaja berusia 14–17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) penelitian menghasilkan produk berupa pengembangan model latihan keterampilan senjata (golok dan toya) pada jurus tunggal pencak silat untuk remaja yang terdiri atas 32 model latihan, meliputi 10 model latihan keterampilan senjata golok tanpa media bantu, 6 model latihan keterampilan golok dengan media bantu, 8 model latihan keterampilan toya tanpa media bantu, dan 8 model latihan keterampilan toya dengan media bantu. (2) Produk pengembangan model latihan keterampilan senjata (golok dan toya) pada jurus tunggal pencak silat untuk remaja dinyatakan layak berdasarkan hasil validasi para ahli. Model latihan yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif bagi pelatih dan atlet dalam pelaksanaan latihan keterampilan senjata golok dan toya pada jurus tunggal pencak silat.

Kata kunci: model latihan, golok dan toya, jurus tunggal, pencak silat.

DEVELOPMENT OF WEAPON SKILLS TRAINING (GOLOK AND TOYA) MODEL FOR THE SINGLE FORM OF PENCAK SILAT AMONG EARLY ADOLESCENTS

ABSTRACT

This study aimed to (1) develop a weapon skills training model (golok and toya) for the single routine of Pencak Silat among adolescents; and (2) determine the feasibility of the developed model based on expert validation. This study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE development model. The development process consisted of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The study was conducted at GOR Ciracas, Jakarta, involving adolescent Pencak Silat athletes aged 14–17 years as the research subjects. The results showed that (1) the study produced a weapon skills training model (golok and toya) for the single routine of Pencak Silat among adolescents, consisting of 32 training models, including 10 golok skills training models without training aids, 6 golok skills training models with training aids, 8 toya skills training models without training aids, and 8 toya skills training models with training aids; and (2) the developed weapon skills training model (golok and toya) for the single routine of Pencak Silat among adolescents was declared feasible based on expert validation. The developed training model is expected to serve as an alternative reference for coaches and athletes in implementing golok and toya weapon skills training for the single routine of Pencak Silat.

Keywords: *training model, golok and toya, single routine, Pencak Silat.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Keterampilan Senjata (Golok dan Toya) Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Usia Remaja”** Penulisan penelitian ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa dapat terselesaikannya karya ilmiah ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, 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, Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak **Okki Yonda, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik. Bapak **Prof. Johansyah Lubis, M. Pd.**, Ibu **Resty Nausanty, M.Pd** dan Bapak **Rahmat Santoso, S.Pd.** selaku Validator Ahli Pencak Silat. Serta Pihak Perguruan Pencak Silat Tapak Suci yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian. Peneliti juga menyampaikan rasa terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan semangat dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa proposal ini masih memiliki kekurangan, maka kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan olahraga.

Jakarta, Juni 2026

NR

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
 BAB II KAJIAN TEORITIK.....	 6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
1. Model Pengembangan Borg and Gall.....	8
2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	9
3. Model Pengembangan Sugiyono.....	10
4. Model Pengembangan ADDIE.....	10
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	11
C. Kerangka Teoritik.....	13
1. Hakikat Model.....	14
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Hakikat Keterampilan.....	17
4. Hakikat Pencak Silat.....	22
D. Rancangan Model.....	49
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 51
A. Tujuan Penelitian.....	51

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	51
C.	Karakteristik Model yang Dikembangkan	52
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	52
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		57
A.	Hasil Pengembangan Model	57
1.	Analisis Kebutuhan (<i>Analysis</i>)	57
2.	Draf Model Awal (<i>Design</i>)	60
3.	Model Final (<i>Development</i>)	62
B.	Pembahasan	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		103
A.	Kesimpulan	103
B.	Saran	103
DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN		105
RIWAYAT HIDUP		119

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model pengembangan Bord and Gall	8
2. Model pengembangan Dick and Carey	9
3. Model pengembangan Sugiyono	10
4. Model pengembangan ADDIE.....	12
5. Gelanggang Pertandingan	26
6. Pakaian dan Perlengkapan Tunggal	27
7. Senjata Golok dan Toya	28
8. Sikap Pasang	30
9. Kuda-kuda	30
10. Pola Langkah	31
11. Teknik Pukulan	31
12. Teknik Tendangan	32
13. Teknik Tangkisan	32
14. Teknik Elakan	33
15. Jurus 1 Tangan Kosong	36
16. Jurus 2 Tangan Kosong	37
17. Jurus 3 Tangan Kosong	38
18. Jurus 4 Tangan Kosong	38
19. Jurus 5 Tangan Kosong	39
20. Jurus 6 Tangan Kosong	40
21. Jurus 7 Tangan Kosong	41
22. Jurus 1 Golok	42
23. Jurus 2 Golok	43
24. Jurus 3 Golok	44
25. Jurus 1 Toya	45
26. Jurus 2 Toya	46
27. Jurus 3 Toya	46

28. Jurus Toya 4	47
29. Model latihan lempar tangkap golok	67
30. Model latihan lempar tangkap golok satu tangan	68
31. Model latihan memutar golok bawah	69
32. Model latihan memutar golok keluar	70
33. Model latihan putar golok kepala	71
34. Model latihan memutar golok ganti tangan	72
35. Model latihan tebasan golok	73
36. Model latihan tusukan golok	74
37. Model latihan langkah kuda-kuda golok	75
38. Model latihan <i>roll</i> depan golok	76
39. Model latihan knee up <i>cone</i> samping tebas golok	77
40. Model latihan langkah <i>cone</i> golok	78
41. Model latihan <i>cone</i> sabetan golok	79
42. Model latihan <i>cone</i> tebasan golok Bawah	80
43. Model latihan lompat <i>hurdle</i> maju tebas golok	81
44. Model latihan <i>hurdle</i> lompat bacok golok	82
45. Model latihan putaran toya ke bahu	83
46. Model latihan memutar toya diatas kepala	84
47. Model latihan memutar toya depan	85
48. Model latihan memutar toya di pinggang	86
49. Model latihan memutar toya menyilang	87
50. Model latihan lempar tangkap toya satu tangan	88
51. Model latihan <i>squat</i> kuda-kuda tangkis atas	89
52. Model latihan <i>calf raises</i> sabet kaki	90
53. Model latihan <i>cone move</i> tusukan toya	91
54. Model latihan <i>cone move</i> lompat toya	92
55. Model latihan langkah lingkaran toya	93
56. Model latihan sabet <i>cone</i> bawah toya	94
57. Model latihan <i>cone</i> langkah toya	95
58. Model latihan <i>hurdle</i> lompat ke depan toya	96

59. Model latihan <i>knee up</i> dayung toya	97
60. Model latihan <i>hurdle</i> lompat gebuk toya	98



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rancangan model latihan keterampilan golok dan toya.....	50
2. Tahapan pelaksanaan penelitian.....	51
3. Langkah-langkah Perencanaan Model Latihan Keterampilan Toya.....	54
4. Hasil wawancara dan temuan di lapangan.....	58
5. Draf awal model latihan keterampilan senjata golok dan toya.....	61
6. Nama ahli dalam uji validasi.....	62
7. Hasil validasi para ahli untuk model latihan.....	63
8. Ringkasan keseluruhan hasil validasi ahli.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Permohonan Validasi Ahli.....	107
2. Surat Keterangan Validasi Ahli.....	110
3. Hasil Validasi Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.....	113
4. Hasil Validasi Resty Nausanty, M.Pd.....	114
5. Hasil Validasi Rahmat Santoso, S.Pd.....	115
6. Surat Permohonan Penelitian.....	116
7. Surat Balasan Penelitian.....	117
8. Dokumentasi Implementasi (Uji Coba Kelompok Kecil).....	118
9. Riwayat Hidup.....	119