

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT PENCAKSILAT
BERBASIS *LADDER DRILL* UNTUK USIA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata
Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh : MUTIA HARTATI

NPM: 41182191170167

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM**

"45" BEKASI

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT PENCAKSILAT
BERBASIS *LADDER DRILL* UNTUK USIA REMAJA

Oleh:

Mutia Hartati

4112191170167

Telah disetujui Oleh :

Ketua Program Studi PJKR

Dekan FKIP

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Mengetahui, Pembimbing

Aridhotul Haqiyah, M. Pd., AIFO. NIDN: 0423079101

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi PENGEMBANGAN

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT PENCAKSILAT
BERBASIS *LADDER DRILL* UNTUK USIA REMAJA

Dipersiapkan Dan Ditulis Oleh: **Mutia Hartati**

41182191170167

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 29

Oktober 2021

Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti S.Pd., M.Pd. (.....)
2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., (.....)
3. Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si. (.....)
4. Penguji II : Elly Diana Mamesah, M.Pd. (.....)
5. Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd. (.....)

Bekasi, 29 Oktober 2021

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Mutia Hartati

NPM 41182191170167

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit

Pencak Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tatapenulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Depok, 29 Oktober 2021 Yang Membuat Pernyataan

Mutia Hartati

NPM : 4118219110167

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Lawanmu bukan orang lain, melainkan kebiasaanmu MENUNDA. Rasa
MALASMU. Kekurangan DISIPLINMU.
Taklukkan dirimu sendiri.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang terkasih yang berjasa dalam penyusunan skripsi penulis. Keluarga tercinta yang selalu ada untuk memberikan dukungan semangat dan doanya. Teruntuk kedua orang tuaku. Bapak Sarbini dan Ibu Sri Hastuti yang memberikan cinta kasih dan selalu mendoakan. Kakak dan Adik-adikku (Rini Sartika S. Sos, Febri Melati, dan Siti Rahma Dewi) yang selalu mengingatkan, memberi dukungan semangat. Para pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate yang telah membentuk saya menjadi pribadi yang lebih dan pantang menyerah. Dan teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

ABSTRAK

Penelitian dan pengembangan ini disusun guna menciptakan hasil akhir berupa produk “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Berbasis *Ladder Drill* Untuk usia remaja” yang dapat berfungsi sebagai sarana dan referensi untuk para pelatih dalam memberikan sesi latihan untuk atlet di masing-masing perguruan pencak silat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R & D)*. Adapun prosedur atau langkah-langkah dalam penyusunan penelitian ini mengutip langkah penelitian Bro gang Gall dimana terdapat 10 langkah, namun karena sedang mengalami Pandemi *Covid-19* maka peneliti hanya menggunakan sampai pada batas langkah yang ketiga dari penelitian yang dikemukakan oleh Brog and Gall. Uji validasi model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* dilakukan dengan oleh 3 ahli masing-masing menggunakan 1 ahli untuk validitas dari ahli pencak silat, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik. instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* dengan menggunakan kuesioner atau angket dengan skala penilaian *rating scaler*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitati persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* untuk usia remaja layak untuk diterapkan di lapangan untuk menjadikannya referansi bagi pelatih. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli pencak silat, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli pencak silat menunjukkan bahwa model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* ini dinyatakan “layak untuk diterapkan” dengan persentase 95%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli ilmu kepelatihan menunjukkan “layak untuk diterapkan” dengan persentase 90%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli analisis gerak motorik menunjukkan “layak untuk diterapkan” dengan persentase 100%. Sehingga produk video model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* untuk usia remaja ini layak untuk diterapkan oleh pelatih di masing-masing perguruan pencak silat sebagai referensi dan variasilatihan.

Kata kunci: *model latihan tendangan, sabit pencak silat berbasis ladder drill, untuk usia remaja*

ABSTRACT

This research and development is structured to create the final result in the form of a product “Development of a Ladder Drill-Based Sickle Kick Training Model for Teenagers” which can serve as a means can serve as a means and reference for coaches in providing training sessions for athletes.

The method used in this research is Research and Development (R & D). The procedures or steps in the preparation of this research cite the steps of Bro gang Gall's research where there are 10 steps, but due to the Covid-19 pandemic, the researchers only used up to the third step of the research proposed by Brog and Gall. The validation test of the ladder drill-based sickle kick training model was carried out by 3 experts each using 1 expert for the validity of the pencak silat expert, coaching science expert and motor movement analysis expert. the instrument used to collect data on the feasibility test of the ladder drill-based sickle kick exercise model using a questionnaire or questionnaire with a rating scaler rating scale. The evaluation data are in the form of qualitative descriptive and quantitative percentages.

The results showed that the ladder drill-based sickle kick training model for teenagers was feasible to be applied in the field to make it a reference for coaches. This is intended from several assessments carried out by pencak silat experts, coaching experts and motor analysis experts. The final result of the product assessment by the pencak silat expert shows that the ladder drill-based sickle kick training model is declared "feasible to apply" with a percentage of 95%, the final result of the product assessment by a coaching expert shows "feasible to apply" with a percentage of 90%, and the results the end of the product assessment by a motorist analysis expert showed "feasible to apply" with a percentage of 100%. So that the video product of the ladder drill-based sickle kick training model for teenagers is feasible to be applied by trainers in each pencak silat college as a reference and training variation.

Keywords: kick training model, ladder drill-based pencak silat sickle, for teenagers

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi yang saya susun dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca. Dalam kesempatan ini pula, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Aridhotul Haqiyah, M. Pd., AIFO., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya membimbing saya selama mengerjakan skripsi ini dan senantiasa selalu memberikan dukungan kepada saya.
5. Bapak Sandika Mahardika, S.Kom, selaku pelatih pencak silat yang berkenan menjadi ahli pencak silat dalam validasi penilaian.

6. Ibu Aisya Kemala, M. Pd., selaku ahli ilmu kepelatihan yang berkenan menjadi ahli kepelatihan dalam validasi penilaian.
7. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or., selaku ahli analisis gerak motorik yang berkenan menjadi ahli gerak motorik dalam validasi penilaian.
8. Kakak dan Adik-adik Tersayang. Rini Sartika, Febri Melati, Siti Rahma Dewi yang selalu membantu dan mendukung menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Para rekan sejawat di Universitas Islam 45 Bekasi yang selalu mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir, dan tentunya semua pihak yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis tidak dapat sebut satu persatu. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan, pendidikan dan olahraga.

Depok, 9 November 2021Penulis,

Mutia Hartati
4112191170167

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Spesifikasi Produk	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Hakikat Latihan	7

B.	Hakikat Pencak Silat	11
1.	Pengertian Pencak Silat	11
2.	Teknik Dasar Olahraga Pencak Silat	12
3.	Kategori Pertandingan Pencak Silat	25
C.	Hakikat Tendangan Sabit	26
D.	Hakikat <i>Ladder</i>.....	31
E.	Penelitian Yang Relevan.....	35
F.	Kerangka Berpikir.....	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		38
A.	Metode Penelitian	38
B.	Waktu dan Tempat penelitian	38
1.	Waktu Penelitian	38
2.	Tempat Penelitian.....	39
C.	Desain Penelitian.....	39
D.	Definisi Operasional Penelitian	40
1.	Model.....	40
2.	Latihan.....	40
3.	Pencak silat.....	40
4.	Tendangan sabit.....	41
E.	Prosedur Pengembangan.....	41
F.	Instrument Penelitian	43
G.	Teknik Analisis Data.....x.....	50

BAB IV.....	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Produk Pengembangan	53
1. Analisis Kebutuhan	53
2. Deskripsi <i>Draf</i> Produk Awal	54
3. Validasi Ahli.....	62
4. Revisi <i>Draft</i> Produk Awal	68
5. Kajian Produk Akhir.....	72
6. Hasil Penilai Rata-Rata Uji Validasi	82
B. Pembahasan.....	84
1. Penyempurnaan produk.....	84
2. Pembahasan Produk.....	84
3. Keterbatasan Produk.....	85
4. Faktor Pendukung dan Keterbatasan Penelitian	86
BAB V	87
KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Implikasi Hasil Penelitian	87
C. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D Tendangan Sabit.....	44
Tabel 3.2 Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan lurus.....	20
Gambar 2.2 Tendangan tusuk.....	20
Gambar 2.3 Tendangan T.....	21
Gambar 2.4 Tendangan sabit	22
Gambar 2.5 Anatomi Otot Tendangan Sabit	28
Gambar 2.6 Tendangan Sabit Kaki Belakang	30
Gambar 2.7 Tendangan Sabit Kaki Samping Serong	30
Gambar 2.8 Tendangan Sabit Dengan Kaki Depan.....	31
Gambar 2.9 <i>Ladder</i>	32
Gambar 2.8 <i>One Foot In Each</i>	33
Gambar 2.9 <i>Foot In Each</i>	33
Gambar 2.10 <i>X-Over Zig-zag</i>	34
Gambar 2.11 <i>In In Out Out</i>	34
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian R&D Level 1.....	39
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D Tendangan Sabit Berbasis Ladder Drilll.....	44
Tabel. 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
Gambar 4.1 <i>Double Lateral Hops Sabit</i>	55

Gambar 4.2 Egos Depan Sabit.....	56
Gambar 4.3 <i>Jump Aside</i> Egos Sabit	57
Gambar 4.4 Egos Mundur Sabit	57
Gambar 4.5 <i>Step Tendangan</i> Sabit	58
Gambar 4.6 <i>Lateral Hops</i> Sabit	59
Gambar 4.7 <i>Lateral Hops and Back</i> Sabit.....	60
Gambar 4.8 <i>Quick Shuffel</i> Sabit.....	61
Gambar 4.9 <i>Crossover</i> Sabit.....	61
Gambar 4.10 <i>Foot Exchange</i> Sabit	62
Gambar 4. 11 <i>Double Lateral Hops</i> Sabit	73
Gambar 4. 12 Egos Depan Sabit.....	74
Gambar 4. 13 <i>Jump Aside</i> Egos Sabit	75
Gambar 4. 14 Egos Mundur Sabit	75
Gambar 4. 15 <i>Step Tendangan</i> Sabit	76
Gambar 4. 16 <i>Lateral Hops</i> Sabit	77
Gambar 4. 17 <i>Two Forward and Back One Hoop Ward</i> Sabit.....	78
Gambar 4. 18 <i>Quick Shuffel</i> Sabit.....	79
Gambar 4. 19 <i>Crossover</i> Sabit.....	80
Gambar 4. 20 <i>Foot Exchange</i>	81

Gambar 4. 21 Judul Video Model Latihan Tendangan Sabit Berbasis <i>Ladder Drill</i>	81
Gambar 4.2 Egos Depan Sabit.....	56
Gambar 4. 22 Keterangan Pergantian Variasi.....	82
Gambar 4. 23 Penjelasan Langkah-langkah Disetiap Variasi	82