

**MODEL LATIHAN TEKNIK LIPAT BERBASIS *RESISTENCE BAND*
UNTUK ATLET PENCAK SILAT DI SMP ABDI NEGARA 2 CIBARUSAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



OLEH :

AHMAD BUKORI

NPM : 41182191160174

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM
“45” BEKASI**

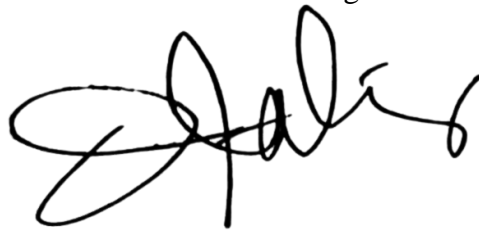
2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah di terima oleh jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, yang diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyusun skripsi, dengan judul :

“Model Latihan Teknik Lipat Berbasis *Resistance Band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah”

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd


Mengetahui
Dekan FKIP



The stamp is a blue pentagonal seal with a central emblem of a building and an open book. The text around the emblem reads "UNIVERSITAS ISLAM FKIP BEKASI" and "45" is written below the emblem.

Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh
Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul “**Model Latihan Teknik Lipat Berbasis *Resistance Band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah**” dan telah di ajukan di depan dewan penguji dan dinyatakan memenuhi isyarat untuk menyusun skripsi pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Ahmad Bukori

41182191160174

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 19 Agustus 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Anggota : Dr. Bujang, Drs., M.Si

Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd

Anggota : Aisya Kemala, M.Pd

.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 19 Agustus 2022
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AHMAD BUKORI

NPM : 41182191160174

Jurusan : Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Model Latihan Teknik Lipat Berbasis Resistance Band Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah**” dibuat untuk memenuhi syarat dalam menempuh sidang skripsi strata satu pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi. Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir yang dibuat oleh penulis yang ide dan pemikiran Sendiri dan bukan dari karya orang lain. Demikian surat ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



AHMAD BUKORI

NPM : 41182191160174

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Dengan iman dan Akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah.
- Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia yang lain.
- Kita sebagai manusia harus patuh dan tunduk sama aturan agama.

Skripsi ini saya persembahkan kepada ALLAH Subhanahu wata'ala.

Kedua orang tua ku tercinta, dan keluarga besar tercinta.

Dan teman-teman seangkatan dan seperjuangan.

ABSTRAKSI

AHMAD BUKORI, 41182191160174. Model Latihan Teknik Lipat Berbasis *Resistance band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik Lipat berbasis *resistence band* agar dapat dikembangkan serta memperbaiki teknik Lipat dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi latihan.

Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Dari Sugiyono, penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi *covid-19* di Indonesia, maka penelitian ini hanya dapat menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang di validasi oleh 3 ahli.

Hasil penelitian ini adanya peningkatan dalam kemampuan Lipat (dasar) pencak silat melalui modifikasi *resistence band*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui latihan menggunakan modifikasi *resistence band* dapat meningkatkan hasil Lipat dengan benar (dasar) pencak silat pada usia remaja.

Kata kunci : model latihan, teknik Lipat depan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subahannaallah Waataalah yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Latihan Teknik Lipat Berbasis *Resistance Band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah”.

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 mengatur rasa terima kasih yang tulus kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd., selaku pembimbing yang tak bosan dalam membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi beserta para stafnya.
5. Kedua orang tuaku, adikku, saudara-saudaraku, yang telah membantu dan memberi dorongan moril maupun materil untuk melanjutkan studi sampai kejenjang sarjana.

6. Kepala Sekolah, guru-guru, para staff, pegawai SMP Abdi Negara 2 Cibarusah serta Pelatih Pencak Silat SMP Abdi Negara 2 Cibarusah yang telah memberikan izin dan membantu dalam penelitian skripsi ini.
7. Rekan-rekan angkatan PJKR 2016 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.
8. Rekan-rekan pelatih , PSHT Ranting Serang Baru dan PSHT Cabang Bekasi Raya.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Penulis



AHMAD BUKORI

NPM : 41182191160174

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Betakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Spesifikasi Produk	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teori.....	7

B. Penilaian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Desain Penelitian	34
D. Devinisi Operasional Penelitian	36
E. Prosedur Pengembangan.....	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN.....	45
A. Produk Pengembangan	45
B. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Penilaian Model Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah.....	40
Tabel 3.3 Kategori Persentase Kelayakan.....	43
Tabel 4.1 Analisis Kebutuhan.....	46
Tabel 4.2 Model Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah Ahli Gerak Dasar	50
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah Ahli Gerak Dasar.....	51
Tabel 4.4 Model Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah Ahli Motorik.....	53
Tabel 4.5 Hasil Penilaian Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance</i> <i>Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah Ahli Motorik.....	54

Tabel 4.6	Model Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah Ahli Kepelatihan.....	56
Tabel 4.7	Hasil Penilaian Latihan Teknik Lipat Berbasis <i>Resistance Band</i> Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah Ahli Kepelatihan.....	57
Tabel 4.8	Perbedaan Rancangan Produk Awal dan Revisi Rancangan Produk Awal.....	59
Tabel 4.9	Kategori Persentase Kelayakan.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kuda - Kuda	11
Gambar 2.2 Serangan Tangan	12
Gambar 2.3 Pola Langkah.....	12
Gambar 2.4 Bela'an.....	13
Gambar 2.5 Hindaran	13
Gambar 2.6 Serangan Tangan	14
Gambar 2.7 Serangan Tungkai Dan Kaki	15
Gambar 2.8 Sapuan	16
Gambar 2.9 Dengkulan	16
Gambar 2.10 Guntngan	19
Gambar 2.11 <i>Resistence band</i>	28
Gambar 2.12 Kerangka Berfikir.....	31
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan	35
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	35
Gambar 4.1 Lipat Mengapit Kuda-Kuda Lawan.....	61
Gambar 4.2 Lipat Mengapit Kuda-Kuda Lawan Dengan Merapatkan Kaki Lawan	62
Gambar 4.3 Lipat Mengapit Kuda-Kuda Lawan Saat Lawan Mengganti Kuda-Kuda.....	64

Gambar 4.4	Lipat Mengapit Kuda-Kuda Lawan Saat Lawan	
	Memukul dan Melangkah.....	65
Gambar 4.5	Lipat Dengan Cara Meng <i>clean</i> Lawan.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Penelitian.....	75
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 3. Hasil Penilaian Ahli Gerak Dasar.....	77
Lampiran 4. Hasil Penilaian Ahli Motorik.....	79
Lampiran 5. Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan	81
Lampiran 6. Foto Bersama Ahli Kepelatihan dan Peraga.....	83
Lampiran 7. Foto Piagam Penghargaan Ahli Kepelatiha.	84
Lampiran 8. Foto Sertifikat Ahli Motorik.....	85
Lampiran 9. Serifikat Ahli Gerak Dasar.....	86
Lampiran 10. Daftar Riwasat Hidup Penulis.....	87