

**MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN  
TENDANGAN A PENCAK SILAT PADA ATLET USIA 15-17  
TAHUN DI KECAMATAN SANGA DESA**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**TRI WAHYUNI ILAHI**

**201330003**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS BINA DARMA**

**2024**

**MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN  
TENDANGAN A PENCAK SILAT PADA ATLET USIA 15-17  
TAHUN DI KECAMATAN SANGA DESA**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**TRI WAHYUNI ILAHI**

**201330003**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS BINA DARMA**

**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Judul Skripsi : "Model Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan  
A Pencak Silat Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Di Kecamatan Sanga Desa"**

**Nama : Tri Wahyuni Ilahi**  
**NIM : 201330003**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

**Menyetujui,  
Pembimbing**



**Dr. Noviria Sukmawati, M. Pd**  
**NIP/NIDN : 0216118801**

**Ketua  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga**

**Dekan,  
Fakultas Sosial Humaniora,  
Universitas Bina Darma**



**Universitas Bina  
Darma**  
**Fakultas Sosial Humaniora**



**Dr. Noviria Sukmawati, M. Pd**  
**NIP/NIDN: 0216118801**

**Nuzsep Almigo, S. Psi., M. Si., Ph.D.**  
**NIP/NIDN : 00120097607**

**24 Agustus 2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**  
**MODELLATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN**  
**TENDANGAN A PENCAK SILAT PADA ATLET USIA**  
**15-17 TAHUN DI KECAMATAN SANGA DESA**


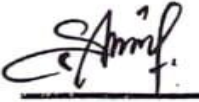
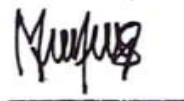
**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh :

**Tri Wahyuni Ilahi**  
201330003

Skripsi ini telah diujikan tanggal 24 Agustus 2024 dan telah di sempurnakan  
berdasarkan saran dan kosreksi komisi penguji

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd		14/2024 /9
2. Dr. Selvi Meliyanti, M.Pd		13/2024 /9
3. Dr. Martinus, MM		14/2024 /9

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Tri Wahyuni Ilahi

NIM : 201330003

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan masukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh –sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 23 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Tri Wahyuni Ilahi

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Tetap berjalan walau lambat”

(Tri Wahyuni Ilahi, 2024)

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT tuhan semesta alam, engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Untuk panutanku Bapak M.RUM untuk selama ini telah berjuang demi penulis dan mampu mendidik, memotivasi dan selalu memberikan dukungan dalam bentuk kasih sayang yang tidak terhingga dan tidak lupa dukungan materi yang selama penulis menjalankan pendidikan tidak pernah terdengar keluhan sedikitpun mengenai hal tersebut, hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Untuk pintu surgaku, Ibu SAMSIA yang tidak henti-hentinya mendoakan dan selalu memberikan kasih sayang dengan penuh cinta yang luar biasa, memberikan semangat untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Kakak saya M. AL HUSARI SAHLEZAR dan AZIZA DWI FAHYUNI yang selalu memberikan motivasi dan tidak henti-hentinya mensupport penulis agar terus menjalani setiap proses yang di hadapi.

4. Terimakasih kepada keluarga besarku, dengan penuh rasa syukur penulis mengucapkan terimakasih atas segala perhatian, segala bentuk kasih sayang, doa terbaik yang tak henti-hentinya mengalir.
5. Kepada Dosen Pembimbing saya ibu NOVIRIA SUKMAWATI yang tak pernah bosan dan selalu bersabar membimbing penulis dari awal penulisan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu, semoga ilmu yang di berikan kepada penulis dapat menjadi amal jariyah bagi ibu Aamiin
6. Sahabat dan teman-teman yang selalu mensupport terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
7. Kepada diri saya sendiri TRI WAHYUNI ILAHI, Terimakasih karena telah mampu berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tak pernah menyerah dalam menjalani proses kehidupan, terimakasih karena telah memutuskan untuk tetap berjuang di saat banyaknya alasan untuk menyerah, selalu semangat karena ini salah satu awal dari kehidupan yang sebenarnya.

## ABSTRAK

Tendangan lurus sering digunakan meraih poin pada saat berhadapan dengan lawan tarung. Untuk melakukan tendangan lurus yang baik diperlukan adanya unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan tersebut guna menunjang pelaksanaan gerakan dengan baik dan benar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan tendangan A pencak silat pada atlet usia 15-17 tahun di Sanga Desa. Metode penelitian ini menggunakan pengembangan model ADDIE dengan menggunakan 5 tahapan yaitu Analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi (ADDIE). Subjek penelitian terdiri dari 30 atlet. Instrumen penelitian menggunakan angket kuisioner oleh 3 orang ahli yaitu ahli bela diri, ahli gerak, dan ahli kepelatihan. Hasil penelitian menggunakan uji validasi ahli Content Validity Index (CVI) dan Content Validity Ratio (CVR) pada Model Latihan Tendangan A dengan nilai rata-rata CVR sebesar 0,05 maka dapat diartikan bahwa model latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan A pencak silat mempunyai validitas yang tinggi sehingga model latihan tendangan A pencak silat aman digunakan, sesuai dengan karakteristik atlet usia 15-17 tahun.

Kata kunci : Pencak silat, Modifikasi Latihan Tendangan A Pencak silat



## ABSTRACT

*Straight kicks are often used to gain points when facing each other. To perform a good straight kick, there is an element of physical condition needed to carry out this movement to support the execution of the movement properly and correctly . The aim of this research was to increase the speed of A pencak silat kicks in athletes aged 15-17 years in Sanga Village . This research method uses the development of the ADDIE model by using 5 stages, namely analysis, design, development, implementation and evaluation (ADDIE). The research subjects consisted of 30 athletes . The research instrument used an assessment scale by 3 experts, namely pencak silat experts, movement experts and martial arts experts . The results of the research using the expert validation test Content Validity Index (CVI) and Content Validity Ratio (CVR) on the Kick Training Model A with an average CVR value of - 0.05 means that the training model to increase the speed of kick A in pencak silat has validity so high The A pencak silat kick training model is safe to use, according to the characteristics of athletes aged 15-17 years .*

*Keyword :Material arts, Modification of pencak silat A kick training*

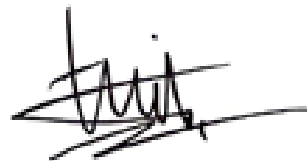
## KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran, Tuhan Yang Maha Esa dimana atas limpahan hidayah dan rahmat-Nya lah penulis dapat membuat dan menyelesaikan skripsi “Model Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan A Pencak Silat Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Di Kecamatan Sanga Desa”.

Dapat disusun sesuai harapan. Tugas akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain, berkenaan dengan hal tersebut penulis menyampaikan ucapan terima kasih. Kepada yang terhormat :

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi bimbingan dalam penulisan karya tulis akhir ini.
4. Bapak Darminto selaku Ketua Ranting Pencak Silat Di Kecamatan Sanga Desa.

Palembang, 13 September 2024  
Penulis



Tri Wabyuni Iah  
NIM. 201330003

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Asumsi Pengembangan.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	8

A. Kajian Teori .....	8
B. Kajian Penelitian .....	28
<b>C. Kerangka Berfikir .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Model Pengembangan .....	32
B. Prosedur Pengembangan .....	34
C. Desain Uji Coba Produk .....	35
D. Teknik Pengumpulan Data .....	36
E Teknik Analisi Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Pengembangan Produk Awal .....	43
B. Hasil Uji Coba Produk .....	45
<b>BAB V METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kajian Penelitian yang Relevan .....	27
Tabel 3.1 Nilai dan Kategori.....	37
Tabel 3.2 Faktor Indikator dan Jumlah Butir Soal Kuisisioner Ahli .....	37
Tabel 3.3 Penilaian Kualitas Model Latihan Ahli Bela Diri.....	38
Tabel 3.4 Faktor, Indikator, dan jumlah butir soal kuisisioner.....	38
Tabel 3.5 Penilaian Kualitas Model Latihan.....	39
Tabel 3.6 Penilaian Kualitas Model Latihan Ahli Gerak.....	39
Tabel 3.7 Penilaian Kualitas Model Latihan Ahli Kepelatihan .....	40
Tabel 4.1 Hasil Angket Validasi Produk Awal .....	44
Tabel 4.2 Revisi Produk Awal .....	45
Tabel 4.3 Hasil Uji coba efektivitas .....	48
Tabel 4.4 Hasil uji coba efektivitas.....	49
Tabel 4.5 Hasil Pretest dan Postest .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Tendangan A .....	15
Gambar 2.2 Model Latihan Tendangan A Tanpa Alat.....	20
Gambar 2.3 Model Latihan Tendangan A dengan Beberapa Arah .....	20
Gambar 2.4 Model Latihan Tendangan A Berlari Melewati Kun .....	21
Gambar 2.5 Model Latihan Tendangan A Berlari Dengan Sasaran Pecing.....	22
Gambar 2.6 Model Latihan Tendangan A Beberapa Arah Sasaran Pecing .....	23
Gambar 2.7 Model Latihan Tendangan A Melewati kun Sasaran Pecing .....	24
Gambar 2.8 Model Latihan Tendangan A Berlari Dengan Sasaran Toya .....	25
Gambar 2.9 Model Latihan Tendangan A Beberapa Arah Sasaran Toya.....	26
Gambar 2.10 Model Latihan Tendangan A Melewati Kun Sasaran Toya.....	27
Gambar 2.11 Konsep Kerangka Berfikir .....	31
Gambar 2.12 Model Pengembangan ADDIE.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 validasi ahli bela diri.....	60
Lampiran 2 validasi ahli gerak.....	63
Lampiran 3 validasi ahli kepelatihan .....	66
Lampiran 4 uji coba skala besar.....	69
Lampiran 5 draft model latihan.....	70
Lampiran 6 tabel program latihan.....	79
Lampiran 7 lembar persetujuan seminar proposal .....	90
Lampiran 8 lembar perbaikan proposal .....	91
Lampiran 9 surat keterangan lulus seminar proposal.....	92
Lampiran 10 lembar persetujuan seminar hasil .....	93
Lampiran 11 formulirperbaikan seminar hasil.....	94
Lampiran 12 surat keterangan lulus seminar hasil.....	95
Lampiran 13 surat izin penelitian.....	96
Lampiran 14 LOA.....	97
Lampiran 15 dokumentasi penelitian .....	98
Lampiran 16 SK pembimbing.....	102
Lampiran 17 Hasil Turniti.....	102
Lampiran 18 Kelayakan Jilid Skripsi.....	104
Lampiran 19. Daftar Riwayat Hidup.....	105
Lampiran 20. Lembar Konsultasi.....	106