

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RA *Drill* UNTUK
MENINGKATKAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT ANAK
USIA 8-14 TAHUN**

KARYA AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**



**OLEH
REVANZA AKBAR
211330005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINADARMA
PALEMBANG
2025**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RA *Drill* UNTUK
MENINGKATKAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT ANAK
USIA 8-14 TAHUN**

KARYA AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**



**OLEH
REVANZA AKBAR
211330005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINADARMA
PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan RA Drill
untuk meningkatkan tendangan sabit pada
pesilat usia 8-14 tahun
Nama : Revanza Akbar
NIM : 211330005
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.
NIDN 0223048802

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIDN 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., Msi., Ph.D.
NIDN 00120097607

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RA *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN
TENDANGAN SABIT PADA PESILAT USIA 8-14 TAHUN

SKRIPSI

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

Oleh:

Revanza Akbar

211330005

Skripsi ini telah diujikan tanggal 26 Agustus 2025 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.



01-10-2025

Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.



30-9-2025

Dr. Selvi Atesya Kusumawati, M.Pd.



1-10-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Revanza Akbar

NIM : 211330005

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. 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 Skripsi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran 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, 24 September 2025



Revanza Akbar

NIM. 211330005

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Setiap orang ada masanya setiap masa pasti ada orangnya

“Revanza Akbar”

Persembahan

Puji syukur saya persembahkan kepada tuhan yang maha esa pencipta alam semesta. Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan mengerjakan tugas akhir skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada Ibuku tercinta (Yuliatin, S.E.) sosok wanita yang luar biasa yang tak pernah lelah memberikan kasih sayang, do`a, dan pengorbanan sepanjang hidupku. Disetiap keberhasilan, ada air mata dan keringatmu yang tak terlihat. Engkau adalah guru pertama dalam hidupku, sumber kekuatanku, dan alasanku untu terus berjuang. Semoga karya kecil ini dapat menjadi bukti nyata dari cintaku, serta hadiah sederhana atas pengorbananmu yang tak ternilai.
2. Kepada Ayahku tercinta (Ahmad Mulyadi) sosok lelaki tangguh dalam hidupku. Dari kerja kerasmu aku belajar arti keteguhan, dari nasehatmu aku belajar arti kebijaksanaan, dan dari do`amu aku menemukan kekuatan untuk melangkah. Karya ini aku persembahkan sebagai ungkapan cinta, hormat, dan terimah kasihku atas pengorbananmu yang tak ternilai
3. Kepada adik-adikku (M. Alfa Gustio, M. Raehan Alfachri, Noza Nazeefa) yang menjadi penyemangat, penghibur setiap langkahku tawa canda sederhana darimu seringkali menjadi obat lelahku, mengingatkanku untuk tidak menyerah. Karya ini kupersembahkan sebagai wujud kasih sayang dan do`a semoga kelak engkau dapat meraih cita-citamu, agar kelak engkau dapat meraih kesuksesan yang lebih tinggi dariku, dan kita bersama-sama membanggakan kedua orang tua.
4. Kepada teman-temanku (Nurmilah Destina, Ahmad hasan Arpani, dan Rahmad Jauhari) yang selalu menjadi bagian dari perjalanan hidup ini. Kalian hadir bukan sekedar teman, tetapi saudara yang dipilih oleh hati. Dalam tawa, kalian membuat langkah menjadi ringan. Dalam tangis, kalian memberikan pundak untuk bersandar. Dan dalam perjuangan kalian selalu ada memberi semangat. Terimah kasih telah

menjadi saksi atas setiap proses, menjadi penguat di kala rapuh, dan menjadi penyemangat disetiap hampir menyerah, skripsi ini bukan hanya milikku, tetapi milik kita semua karena tanpa kalian mungkin aku tak mampu berdiri sejauh ini.

5. Kepada wanita yang tak bisa ku sebutkan namanya Meski namamu tidak tertulis di sini, jejakmu ada dalam setiap langkah yang kutapaki. Engkau adalah sosok yang menghadirkan semangat saat aku lelah, penguat saat aku rapuh, dan pengingat bahwa setiap perjuangan selalu layak dilanjutkan. Mungkin tidak semua orang mengenalmu, namun aku tahu bahwa doa dan dukunganmu turut menjadi bagian dari perjalanan ini. Skripsi ini bukan hanya sekadar lembaran kata dan penelitian, tetapi juga kisah tentang perjuangan, pengorbanan, dan kehadiran orang-orang yang berarti dalam hidupku termasuk dirimu. Engkau mungkin tidak bisa kusebutkan secara jelas, namun izinkan aku menitipkan rasa terima kasih yang tulus dalam barisan kata sederhana ini. Semoga suatu saat nanti, tanpa perlu kata-kata, engkau tahu bahwa karya kecil ini juga lahir dengan inspirasimu yang diam-diam selalu menyertai langkahku.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model latihan *ladder drill* dalam meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Latar belakang penelitian didasarkan pada pentingnya penguasaan teknik tendangan sabit yang tepat, cepat, dan terukur, mengingat tendangan ini memiliki peran strategis dalam memperoleh poin maupun melakukan serangan balasan. Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan (Research and Development) adalah metode penelitian yang di pakai untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan *RA drill* secara signifikan mampu meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan koordinasi gerakan tendangan sabit dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan skor rata-rata hasil tes pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Dengan demikian, model latihan *ladder drill* dapat dijadikan alternatif efektif untuk melatih keterampilan dasar maupun lanjutan dalam pencak silat, khususnya pada penguasaan tendangan sabit. **Kata kunci:** Pencak silat, tendangan sabit, *ladder drill*, latihan keterampilan

Abstract

This study aims to develop and examine the effectiveness of the ladder drill training model in improving the crescent kick skills of pencak silat athletes. The research background is based on the importance of mastering crescent kick techniques that are accurate, fast, and measurable, since this kick plays a strategic role in scoring points as well as performing counterattacks. The research method used is the Research and Development (R&D) model, which is a research method employed to produce a specific product and to test the effectiveness of that product. The results of the study indicate that the application of the ladder drill training model significantly improved the speed, accuracy, and coordination of crescent kick movements compared to conventional training methods. This was evidenced by the higher average test scores of the experimental group compared to the control group. Therefore, the ladder drill training model can be considered an effective alternative for developing both basic and advanced skills in pencak silat, particularly in mastering the crescent kick.

Keywords: *Pencak silat, crescent kick, ladder drill, skill training*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengembangan Model Latihan Ra *drill* Untuk Meningkatkan Tendangan Sabit Pada Pesilat Usia 8-14 Tahun** ” tepat pada waktunya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.d. Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Yang Telah Memberikan Persetujuan Tugas Akhir Skripsi Ini.
3. Dr, Noviria Sukmawati, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Staf Yang Telah Memberikan Bantuan Dan Fasilitas Selama Proses Penyusunan Pra Proposal Sampai Dengan Selesai Tugas Akhir Skripsi Ini.
4. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Yang Telah Dengan Sabar Membimbing, Memberikan arahan, Masukan, Serta Motivasi Yang Begitu Berarti Selama Proses Penyusunan Skripsi Ini. Kesabaran, Ketelitian, Dan Perhatian Beliau Tidak Hanya Membantu Penulis Dalam Menyelesaikan Penelitian, Tetapi Juga Memberikan Teladan Tentang Arti Kedisiplinan, Keikhlasan, Dan Keteguhan Dalam Menuntut Ilmu. Segala Bimbingan Yang Diberikan Menjadi Bekal Berharga Yang Akan Selalu Penulis Ingat Dan Terapkan Di Masa Depan.
5. Kepada Dr. Arizal Fikri, Mp.Pd. Dan Dr. Selvi Atesya Kusumawati, M.Pd. Selaku Tim Penguji, Yang Telah Meluang Waktu, Memberikan Perhatian, Serta Masukan Yang Berharga Selama Proses Ujian Skripsi. Saran, kritik, dan koreksi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki isi skripsi ini, sehingga menjadi lebih baik, lebih sistematis, serta sesuai dengan kaidah ilmiah. Ujian yang telah penulis lalui bersama para dosen penguji bukan hanya menjadi bentuk evaluasi, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang sangat berarti bagi pengembangan ilmu dan pengalaman penulis.

6. Kepada Perguruan Merak Panca Warna Dan Tapak Suci Yang Telah Memberi Ijin Dan Bantuan Dalam Pelaksanaan Penelitian Tugas Akhir Skripsi Ini.
7. Kepada Seluruh Pelatih Perguruan Merak Panca Warna Dan Tapak Suci Yang Telah Memberi Ijin Dan Bantuan Memperlancar Pengambilan Data Selama Proses Penelitian Tugas Akhir Ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca atau pihak lain yang membutukannya.

Palembang 2025

Penulis

Revanza Akbar

Nim. 211330005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
COVER	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Asumsi Pengembangan.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
2.1. Kajian Teori	6
2.2. Teknik Dasar Pencak Silat	8
2.3. <i>Ladder Drill</i>	14
2.4. Kajian Relevan	18
2.5. Kerangka Berpikir	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1. Model Pengembangan	22
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.3. Subjek Penelitian	23

3.4. Prosedur Pengembangan.....	23
3.5. Desain Uji Coba Produk	25
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan	33
4.1. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	33
4.2. Revisi Validasi Ahli Produk Awal.....	40
4.3. Hasil Uji Coba Produk.....	42
4.4. Revisi Produk Awal	43
4.5. Pembahasan	43
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	45
5.1. Kesimpulan	45
5.2. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Kuda-kuda	8
Gambar 2.2 Teknik Siap Pasang	10
Gambar 2.3 Teknik Tendangan	12
Gambar 2.4 Pengertian Ladder Drill.....	14
Gambar 2.5 Tendangan Sabit	15
Gambar 3.1 Model Pengembangan <i>ADDIE</i>	24



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	19
Tabel 3.1 Nilai dan Kategori	27
Tabel 3.2 Faktor, Indikator dan Jumlah Butir Soal Kuesioner Ahli Bela Diri Pencak Silat.....	27
Tabel 3.3 Penilaian Kualitas Ahli Bela Diri Pencak Silat	27
Tabel 3.4 Faktor, Indikator dan Jumlah Butir Soal Kuesioner Praktisi Pencak Silat.....	28
Tabel 3.5 Penilaian Kualitas Praktisi Bela Diri Pencak Silat.....	28
Tabel 3.6 Faktor, Indikator dan Jumlah Butir Soal Kuesioner Ahli Media.....	29
Tabel 3.7 Penilaian Kualitas Ahli Media.....	29
Tabel 3.8 Klasifikasi Kelayakan Produk.....	30
Tabel 3.9 Jawaban Angket dengan Skala <i>Likeart</i>	31
Tabel 3.10 Kriteria Presentase Kelayakan Produk.....	32
Tabel 3.11 Kriteria Penskoran Penilaian	32
Tabel 4.1 Perencanaan Model Latihan	36
Tabel 4.2 Hasil Keseluruhan Cvi dan Cvr	40
Tabel 4.3 Hasil Revisi Ahli Produk Awal.....	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Skala Kecil	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Coba Skala Besar.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan Ujian Proposal	54
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	55
Lampiran 3. Sk Pembimbing.....	59
Lampiran 4. Sura Keterangan Lulus Seminar Proposal	60
Lampiran 5. Surat Perbaikan Seminar Proposal	61
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil.....	62
Lampiran 7. Lembar Izin Penelitian	63
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian.....	65
Lampiran 9. Lembar Validasi Ahli	67
Lampiran 10. Lembar Angket Atlet	84
Lampiran 11. Lembar ACC Judul	162
Lampiran 12. Hasil Turnitin.....	163
Lampiran 13. Model Latihan	164
Lampiran 14. Dokumentasi.....	169
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....	174
Lampiran 16. Jurnal	175
Lampiran 17. Surat Keterangan Lulus	180
Lampiran 18. Loa.....	181
Lampiran 19. Formulir Kelayakan Jilid Karya Akhir	182