

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN TENDANGAN
TERHADAP ATLET MUAY THAI SUMATERA SELATAN**

KARYA AKHIR

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

Oleh:

Siti Rahma Pertiwi

211330017

**Universitas Bina
Darma**



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Kekuatan
Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai
Sumatera Selatan

Nama : Siti Rahma Pertiwi
NIM : 211330017
Program Studi : Pendidikan Olahraga

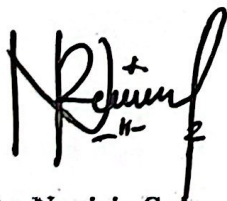
Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN 0218038801

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN 0216118801

Universitas Bina
Darma
Fakultas Sosial Humaniora



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

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN TENDANGAN
TERHADAP ATLET MUAY THAI SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

Siti Rahma Pertiwi

211330017

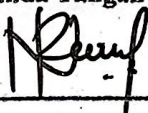
**Skrripsi ini telah diujikan tanggal 19 Agustus 2025 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.



07-10-2025

Dr. Dewi Septaliza, M.Pd.



03-10-2025

Dr. Martinus, M.M.



06-10-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Rahma Pertiwi

NIM : 211330017

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, 08 Agustus 2025



NIM. 21133017

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"Hidup Bukan Saling Mendahului, Bermimpilah sendiri Sendiri-Sendiri"

-sendiri- Hindia

Puji Syukur saya persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa pencipta 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. Kedua orang tua saya bapak (Gusti Taufan) dan ibu (Umia) yang selalu memberikan doa dan dukungan
2. Kakak saya (Berry Oktarianyah dan Robby Cahyadi) dan ayuk saya (Melany Anggraeny) yang selalu medo'akan dan terus mensupport saya untuk terus melangkah maju kedepan.
3. Kepada pelatih saya Master (Lirman Budianto) Terima kasih atas dedikasi, kesabaran, dan semangat yang telah menginspirasi saya dalam setiap Langkah perjalanan ini.
4. Kepada Dr. Noviria Sukmawati. Dosen Pembimbing terbaik, terimakasih telah menjadi dosen pembimbing yang sangat luar biasa. ibu selalu memberikan arahan yang jelas, mendukung penuh penulis, dan membantu perkembangan selama proses kuliah penulis ini, ibu juga selalu mempermudah setiap Langkah, baik dengan meluangkan waktu untuk bimbingan maupun membantu penulis saat menghadapi Kendal. Semoga kebaikan ibu lakukan diganti allah berkali-kali lipat.
5. kepada dosen Pendidikan olahraga, yang dengan tulus membagikan ilmu, membimbing dengan penuh kesabaran, serta memberikan arahan berharga yang menjadi fondasi dalam penyusunan skripsi ini. terima kasih atas ilmu dan arahnya ibu/bapak.
6. Kepada seseorang Nim: 211330032, yang selalu setia menemani di setiap Langkah, Terima kasih telah mendukung tanpa henti, dan menjadi alasan saya untuk terus berjuang hingga akhir.

7. Kepada teman bermain saya (Meidyтира erylаn dipah, Nur Azizah, Resti Septiani Azhara, Fahri Kurniawan) Terima kasih selalu memberi semangat dan dukungan di Tengah padatnya perjalanan studi saya.
8. Kepada teman Latihan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah membantu saya dalam penelitian saya dan mendukung saya.
9. Kepada teman kampus terdekat saya (Meilyn dwi putri, Destiyani, Nur Azizah, Dimas, ojik, Ridho dan teman-teman angkat 2021) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu membantu proses skripsi ini dengan penuh kesabaran.
10. kepada diri sendiri terima kasih telah menjad Wanita kuat untuk kehidupan yang telah dijalani selama ini . Mungkin setiap Langkah yang penulis Jalani sedikit sulit namun bisa penulis lewat.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membuat model Latihan kekuatan tendangan dengan baik dan bisa digunakan oleh atlet muay thai di Sumatera Selatan, terutama untuk atlet usia 17-23 tahun. Model ini dikembangkan dengan pendekatan *Research and Development* (R&D) menggunakan model ADDIE. Proses pembuatan model melibatkan para ahli beladiri, pelatihan, dan praktisi muay thai dalam melakukan validasi. Model ini juga diuji coba terlebih dahulu dengan 4 atlet dalam skala kecil dan 6 atlet dalam skala besar di camp GES Palembang. Hasil validasi menunjukkan model ini sangat layak digunakan dengan Tingkat kelayakan tinggi (CVR = 0.05, valid), dan rata-rata persentase kelayakan sebesar 91,6% dari tiga ahli. Model Latihan dibagi menjadi tiga Tingkat kesulitan, yaitu *Phûu rûem-dtôn* (Tingkat mudah), *Rá-dàp glāng* (Tingkat menengah), *Phûu chîeow-chāan* (Tingkat sulit). Masing-masing Tingkat menyatukan Latihan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan tendangan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa model yang dibuat layak untuk meningkatkan kekuatan tendangan atlet muay thai dan bisa menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang program Latihan.

Kata Kunci: model Latihan, kekuatan Tendangan, muay thai

Abstract

*This study aims to develop a kicking power training model that can be effectively used by Muay Thai athletes in South Sumatra, particularly those aged 17 to 23 years old. The model was developed using a Research and Development (R&D) approach based on the ADDIE model. The development process involved validation by experts in martial arts, coaching, and Muay Thai practitioners. The model was also tested on a small scale with 4 athletes and on a larger scale with 6 athletes at GES Camp in Palembang. The validation results showed that the model is highly feasible for use, with a high level of eligibility (CVR = 0.05, valid), and an average feasibility percentage of 91.6% based on assessments by three experts. The training model is divided into three levels of difficulty: **Phûu rûem-dtôn** (easy level), **Rá-dàp glāng** (intermediate level), and **Phûu chîeow-chūan** (advanced level). Each level integrates training components of power, speed, and kicking accuracy. This study concludes that the developed model is appropriate for enhancing the kicking power of Muay Thai athletes and can serve as a reference for coaches in designing effective training programs. Improvement of muscle strength can be achieved through regular and continuous training and development (Sukmawati, 2020).*

Key words: *Training model, kick power, muay thai*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga. Skripsi dengan berjudul “Pengembangan Model Latihan Jurus Tunggal Pencak Silat Berbasis Audio Visual Pada Anak Usia 6-12 Tahun” dapat disusun sesuai harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan Kerjasama dengan pihak lain. Untuk itu, saya menyampaikan ucapan terimakasih secara tulus kepada yang terhormat:

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 memberikan persetujuan tugas akhir skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Dosen Pembimbing, yang telah memberikan semangat, dorongan, bimbingan, arahan dan bantuan fasilitas selama penyusunan pra proposal sampai dengan selesai tugas akhir skripsi ini.
4. Dr. Aprizal Fikri., M.Pd., dan Dr. Martinus, M.M. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan serta komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para staff Dan Dosen Universitas Bina Darma atas segala arahan dan curahan ilmu pengetahuan serta keterampilan yang sangat bermanfaat untuk penulis.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan semangat kepada penulis, dukungan moril, maupun materil serta doanya selama ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir ini.
7. kepada pelatih saja, saya Ucapkan terimakasih atas dukungan selama ini tanpa dirimu mungkin penulis tidak akan mampu sampai pada tahap meraih gelar sarjana.

Akhir skripsi ini. Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah Yang Maha Esa dan Tugas Akhir skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkan.

Palembang, 09 Agustus 2025



Siti Rahma Pertiwi

NIM. 211330017

Universitas Bina
Dharma



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR IS.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Spesifik Produk Yang Dikembangkan	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Asumsi Pengembangan	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Pengertian Muay Thai	8
2.2 Teknik Dasar Muay Thai	9
2.3 Latihan	15
2.4 Prinsip Latihan	16
2.5 Kekuatan	16
2.6 Karakter Atlet Usia 17- 23 Tahun	17
2.7 Model Yang Dikembangkan	19
2.8 Penelitian yang relevan	20
B. Rancangan Penelitian dan Pengembangan	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Model Pengembangan	23
3.2 Prosedur Pengembangan	23
3.3 Desain Uji Coba Produk	25

3.4 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5 Teknik Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Analisis	30
4.1.2 Desain Produk	31
4.1.3 Development	33
4.1.4 Implementasi	33
4.1.5 Evaluation	34
4.2 Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pukulan <i>mad trong</i>	10
Gambar 2.2 Pukulan <i>mad ngad</i>	10
Gambar 2.3 Pukulan <i>mad tawat</i>	11
Gambar 2.4 Tendangan <i>Tae trong</i>	11
Gambar 2.5 Tendangan <i>Tae Chieng</i>	12
Gambar 2.6 Tendangan <i>Tae Trad</i>	12
Gambar 2.7 Sikutan <i>Sork Tae</i>	12
Gambar 2.8 Sikutan <i>Sork Tad</i>	13
Gambar 2.9 Sikutan <i>Sork Ngad</i>	13
Gambar 2.10 Mendengkul <i>Khao Trong</i>	14
Gambar 2.11 Mendengkul <i>Khao Chieng</i>	14
Gambar 2.12 Mendengkul <i>Khao Trad</i>	15
Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE	23
Gambar Model Latihan <i>Phûu rûem-dtôn kon ræk</i>	34
Gambar Model Latihan <i>Phûu rûem-dtôn kon thîi song</i>	35
Gambar Model Latihan <i>Phûu rûem-dtôn kon thîi sãam</i>	36
Gambar Model Latihan <i>Rá-dàp glāng thîi nùeng</i>	37
Gambar Model Latihan <i>Rá-dàp glāng thîi song</i>	38
Gambar Model Latihan <i>Rá-dàp glāng thîi sãam</i>	39
Gambar Model Latihan <i>Phûu chîeow-chāan kon rêek</i>	40
Gambar Model Latihan <i>Phûu chîeow-chāan kon thîi song</i>	41
Gambar Model Latihan <i>Phûu chîeow-chāan kon thîi sãam</i>	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai dan Kategori	26
Tabel 3.2 Faktor, Indikator dan jumlah butir soal kuesioner ahli beladiri dosen	27
Tabel 3.3 Faktor, Indikator, dan jumlah butir soal kuesioner pelatih	27
Tabel 3.4 klasifikasi kelayakan produk	28
Tabel 3.5 Penilaian kualitas Model Latihan Ahli	28
Tabel 3.6 Penilaian Khusus Model Latihan Pelatih	29
Tabel 3.7 penilaian kualitas Model Latihan Atlet	30