

## HALAMAN PERSETUJUAN

Artikel Publikasi Ilmiah berjudul “ Pengembangan Model Latihan Kekuatan Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai Sumatera Selatan “ yang disusun Oleh

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
Nim :211330015  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah disetujui untuk diajukan di Seminar Hasil Karya Akhir

Palembang, 11 Agustus 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi




Dr. Noviria Sukmawati.,M.Pd.  
NIDN. 0216118801

Menyetujui

Pembimbing



Dr. Noviria Sukmawati.,M.Pd.  
NIDN. 0216118801

	<b>FORMULIR PERSETUJUAN PUBLIKASI JURNAL</b>	Nomor Dok. : FRM/KAL/04/04
		Nomor Revisi : 00
		Tgl. Berlaku : 19 September 2022
		Standar SPMI : -

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
 Nim : 211330017  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga  
 Nama Pembimbing : Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd  
 Judul Artikel : Pengembangan Model latihan Kekuatan Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai Sumatera Selatan  
 Nama Jurnal/Volume/Edisi : Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Kategori Jurnal/Prosiding :

- Jurnal internasional bereputasi
- Prosiding internasional terindeks Scimagojr, (ber ISSN/ ISBN)
- Jurnal internasional terindeks
- Prosiding internasional (ber ISSN/ ISBN)
- Jurnal nasional terakreditasi Kemenristekdikti (Sinta 1 sd 4)
- Jurnal nasional berbahasa Inggris atau bahasa resmi PBB (terindeks pada basis data yang diakui Kemenristekdikti)
- Jurnal nasional terakreditasi Kemenristekdikti (Sinta 5 dan 6)
- Jurnal nasional tidak terakreditasi
- Prosiding nasional (ber-ISSN/ISBN)
- Repositori UBD

Artikel telah disetujui untuk terbit dan dipublikasikan.

Menyetujui,

Pembimbing



Palembang, 08 - Agustus 2022

Mahasiswa,



Siti Rahma Pertiwi



## Jurnal Ilmu Keolahragaan

Jln. Prof Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak Kode Pos 78124  
email: [jilo@untan.ac.id](mailto:jilo@untan.ac.id) P-ISSN: 2621-4717 E-ISSN: 2657-2044

### LETTER OF ACCEPTANCE (LoA)

With this, the editor of the Jurnal Ilmu Keolahragaan published by the Department of Sports Coaching Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tanjungpura hereby notifies that your Scientific Article with the Title:

#### **An Evidence-Based Kicking Power Training Model for Muay Thai Athletes: An ADDIE Approach**

Submitted By:

Author Name : Siti Rahma Pertiwi et al.,  
Affiliation/Institution : Bina Darma University, Indonesia

Has met the criteria for publication in the Jurnal Ilmu Keolahragaan and we can accept it as manuscript material for the publication of the Jurnal Ilmu Keolahragaan in Volume 9, Number 1, Year 2026 published in May in electronic and printed versions. To avoid duplication of publications and violation of the ethics of scientific publication of periodicals, we hope that the manuscript / article will not be sent and published to other journal / magazine publishers.

Thus, we convey this, we thank you for your attention and cooperation.

Pontianak, Agust 11, 2025

Editor in Chief



Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd

	<b>LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN</b>	Nomor Dok.	FRM/DA/000/02
		Nomor Revisi	00
		Tgl. Berlaku	1 November 2024
		Standar Mutu	4

NIM : 211330017  
 Nama : Siti Rahma Perwati  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga  
 Fakultas : Sosial Humaniora  
 Judul : Pengembangan Model latihan Kekuatan Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai Sumatera Selatan

Pembimbing :

No	Tanggal	Uraian Pembahasan	Paraf
1	8 Feb 2024	Konsultasi Judul	
2	17 Feb 2024	Penulisan latar belakang teori terupdate minimal 10 tahun kebetary	
3	19 Feb 2024	Bimbingan Bab 1 Revisi (menambahkan Xuridis teoritis dan empiri)	
4	26 Feb 2024	Bimbingan Bab 1 Selanjutnya di acc dilanjutkan Bab 2 dan Bab 3	
5	6 Maret 2024	Revisi Bab 2 Kerangka Berfikir	
6	10 Maret 2024	Bimbingan Bab 3 Program/Model latihan	
7	15 Maret 2024	Revisi Bab 3 tambahkan gambar dan model Penilaian ABDE	
8	20 Maret 2024	Acc Sempurna	

**LEMBAR KONSULTASI  
RISET/KARYA AKHIR**

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
 Nim : 211330017  
 Fakultas : Sosial humaniora  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Pengembangan Model Latihan Kekuatan Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai Sumatera Selatan  
 Pembimbing : Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.

No	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	3-07-2025	Konfirmasi validasi ahli (keilmuan)	✓
2	7-07-2025	Bab.9. tambahkan deskripsi teori penelitian	✓
3	10-07-2025	Rovini hawl. penelitian & pembaharuan	✓
4	15-07-2025	buat draft artikel. hasil paraf	✓
5	18-07-2025	perbaiki artikel. tambahkan referensi	✓
6	24-07-2025	Artikel acc, hasil draft prosedur di HKI	✓
7	30-07-2025	perbaiki dan lengkapi penelitian	✓
8	7-08-2025	Acc samhar.	✓

Skripsi\_rahma-1754636075821

by Turnitin Checker

---

**Submission date:** 08-Aug-2025 11:55AM (UTC+0500)

**Submission ID:** 2726787365

**File name:** Skripsi\_rahma-1754636075821.docx (738.42K)

**Word count:** 11152

**Character count:** 62785



Skripsi\_rahma-1754636075821

ORIGINALITY REPORT

**24%**

SIMILARITY INDEX

**23%**

INTERNET SOURCES

**8%**


PUBLICATIONS

**15%**

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet Source	7%
2	www.researchgate.net Internet Source	2%
3	vcdbeladiri.wordpress.com Internet Source	2%
4	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
5	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1%
7	moam.info Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
9	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
10	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	1%
11	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
12	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1%

	<b>FORMULIR Berita Acara Ujian Seminar Proposal Penelitian</b>	Nomor Dok :	FRM/TA/04
		Nomor Revisi :	04 <sup>07</sup>
		Tgl. Berlaku :	1 Jan 2019
		Klausula ISO :	

**FORMULIR PERBAIKAN PROPOSAL PENELITIAN**

Fakultas..sosal..humaniora  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Universitas Bina Darma

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
 NIM : 211330017  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Pengembangan Model latihan Kekuatan Tendangan Terhadap Atlet Muaythai Sumatera Selatan

Catatan Perbaikan :

- Perbaiki Penulisan
- Tambahkan GAP bab 1
- Tambahkan Referensi

Tim Penguji:

Ketua : Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd


Anggota Penguji : Dr. Aprizal Fikri, M.Pd

Anggota Penguji : Dr. Martinus, M.M

Palembang, 9 - Juli 2025

Ketua Prog. Studi Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd

*(Signature)*

	<b>FORMULIR</b> <b>Berita Acara Seminar</b> <b>Hasil Penelitian</b>	Nomor Dok : FRM/TA/04/11
		Nomor Revisi : 01
		Tgl. Berlaku : 12 Juli 2023

**FORMULIR PERBAIKAN SEMINAR HASIL PENELITIAN**

Nama : Siti Rahma Pertwi

Nim : 211330017

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Sosial Humaniora

Judul : Pengembangan model latihan ketahanan tendon terhadap otot muay thai Sumatera Selatan

Catatan Perbaikan:

- Apa yang dikembangkan
- Apa kelebihan dan kekurangan
- Foto Validasi
- Tata Cara Penulisan
- Teori untuk Jurnal subjek skala kecil

Tim Penguji:

Ketua : Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd

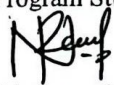
Anggota Penguji : Dr. Dewi Septaliza, M.Pd

Anggota Penguji : Dr. Martinus, M.M



Palembang, .....

Ketua Program Studi .....

  
 Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd

**SURAT KETERANGAN LULUS  
UJIAN SARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA**



Nomor Dok: FRM/WSD/04/05

Tanggal : 1 Oktober 2011

Nama : **Siti Rahma Pertiwi**

NIM/NIRM : **211330017**

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

Pembimbing Utama : **I. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.**

Telah mengikuti Ujian Komprehensif Program Studi Pendidikan Olahraga Strata Satu Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma pada :

**Hari/Tanggal** : **Selasa, 19 Agustus 2025**

Dengan ini dinyatakan LULUS dengan 91 (A) dan dapat mengikuti Yudisium dan Wisuda.

**Palembang, 15 September 2025**  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.

**NB:**

1. Syarat untuk mendaftar Wisuda
2. Informasi Pendaftaran Wisuda Hubungi Pusat Pelayanan Mahasiswa
3. Wajib ditanda tangani oleh Ka.prog.studi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### Identitas diri

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
Tempat, tanggal lahir : Palembang, 24 November 2002  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : islam  
Status : Mahasiswa  
Alamat : komplek Azhar permai az 2 no 20  
Email : [rahmaaapertiwi@gmail.com](mailto:rahmaaapertiwi@gmail.com)  
No Hp : 0895637392808  
Nama Orang Tua  
Ayah : Gusti Taufan  
ibu : Umia  
Alamat : komplek Azhar permai az 2 no 20

### Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri 182 Palembang (2008-2014)
2. SMP Negeri 41 Palembang (2014-2017)
3. SMA Xaverius 2 Palembang (2017-2020)
4. Universitas Bina Darma (2021-2025)

## Lembar Validasi Ahli

Tabel 3. 5 Penilaian Kualitas Model Latihan Ahli

No	Aspek Yang Di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Apakah materi Latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan?				
2.	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan?				
3.	Apakah materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun?				
4.	Apakah Latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan?				
5.	Apakah pola Latihan mendorong peningkatan performa atlet?				
6.	Apakah Latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera?				
7.	Apakah Latihan memiliki variasi Gerakan yang cukup?				
8.	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbell, ban, dll) aman dan sesuai?				
9.	Apakah Latihan mudah diterapkan dalam sesi Latihan rutin?				
10.	Apakah desain model Latihan muda di pahami oleh pelatih dan atlet?				

Tabel 3. 6 Penilaian Khusus Model Latihan Pelatih

No	Aspek Yang Di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Apakah materi Latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan?				
2.	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan?				
3.	Apakah materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun?				
4.	Apakah Latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan?				
5.	Apakah pola Latihan mendorong peningkatan performa atlet?				
6.	Apakah Latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera?				
7.	Apakah Latihan memiliki variasi Gerakan yang cukup?				
8.	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbell, ban, dll) aman dan sesuai?				
9.	Apakah Latihan mudah diterapkan dalam sesi Latihan rutin?				
10.	Apakah desain model Latihan muda di pahami oleh pelatih dan atlet?				

Tabel 3. 7 Penilaian Kualitas Model Latihan Atlet

No	Aspek yang di nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4

1.	Apakah materi Latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan?				
2.	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan?				
3.	Apakah materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun?				
4.	Apakah Latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan?				
5.	Apakah pola Latihan mendorong peningkatan performa atlet?				
6.	Apakah Latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera?				
7.	Apakah Latihan memiliki variasi Gerakan yang cukup?				
8.	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbell, ban, dll) aman dan sesuai?				
9.	Apakah Latihan mudah diterapkan dalam sesi Latihan rutin?				
10.	Apakah desain model Latihan muda di pahami oleh pelatih dan atlet?				

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI  
MODEL *Phûu rûem-dtôn kon ræk***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model Phûu rûem-dtôn kon thii song**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model *Phêu rêuem-dtôn kon thii sâam***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model Rá-dàp glāng thūi nùeng**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model *Rá-dàp glāng thii sǒng***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model *Rá-dàp glāng thūi sām***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model *Phûu chîeow-chāan kon rêek***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model *Phûu chîeow-chāan kon thîi sǝng***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cederaa.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH AHLI BELADIRI**  
**Model *Phûu chîeow-chāan kon thîi sām***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

### Komentar / Saran Umum

- ①. Nama model latihan
- ②. Metode latihan
- ③. Tujuan latihan tiap model latihan
- ④. Jangan ada model pembelajaran karena ini model latihan

### Kesimpulan Umum

Berdasarkan hasil penilaian tersebut diatas maka produk Pengembangan MOGI untuk gerak dasar pada peserta didik tuna daksa cerebral palsy yang telah dikembangkan dinyatakan:

- Layak untuk selanjutnya digunakan dalam Model Pembelajaran tanpa revisi.
- Layak untuk selanjutnya digunakan dalam Model Pembelajaran dengan revisi sesuai saran.
- Tidak layak produksi maupun digunakan dalam Model Pembelajaran

Palembang, 14 July 2025

Ahli Beladiri



(Rasyono, M.Pd)

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Phûu rûem-dtôn kon thûi song**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**MODEL *Phûu rûem-dtôn kon ræk***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Phûu rûem-dtôn kon thii sâam**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Rá-dàp glāng thii sǒng**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Rá-dáp glāng thūi nùeng**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Rá-dáp glāng thūi sām**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Phûu chîeow-chān kon rêek**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Phâu chieow-chāan kon thii sǝng**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**PENILAIAN OLEH AHLI PELATIHAN**  
**Model Phûu chîeow-châan kon thîi sǝng**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.			✓	
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.			✓	
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.			✓	
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.			✓	
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.			✓	
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.			✓	
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.			✓	
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.			✓	

**Komentar / Saran Umum**

- Urutan per post latihan diurutkan sesuai dengan kebutuhan latihan -
- Urutan per post dari mudah ke sulit
- Tujuan dari apa yang dilatih harus jelas

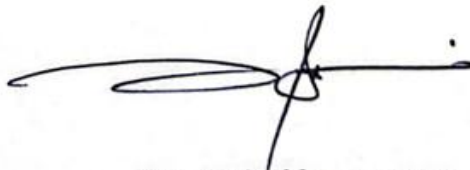
**Kesimpulan Umum**

Berdasarkan hasil penilaian tersebut diatas maka produk Pengembangan MOGI untuk gerak dasar pada peserta didik tuna daksa cerebral palsy yang telah dikembangkan dinyatakan:

- Layak untuk selanjutnya digunakan dalam Model Pembelajaran tanpa revisi.
- Layak untuk selanjutnya digunakan dalam Model Pembelajaran dengan revisi sesuai saran.
- Tidak layak produksi maupun digunakan dalam Model Pembelajaran

Palembang, 14 July 2025

Ahli Pelatihan



(Dr. Arif Hidayat, M.Pd)

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**Model *Phâu rûem-dtôn kon thîi song***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**MODEL *Phûu rûem-dtôn kon ræk***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**Model Phûu rûem-dtôn kon thîi sâam**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**Model Phûu rûem-dtôn kon thii sâam**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**Model *Rá-dàp glāng thūi sōng***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.		✓		
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**Model *Rá-dàp glāng thūi nùeng***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTIKSI MUAY THAI**  
**Model Phûu rûem-dtôn kon thii sãm**

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**MODEL *Phûu rûem-dtôn kon ræk***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**PENILAIAN OLEH PRAKTISI MUAY THAI**  
**Model *Phûu rûem-dtôn kon thîi song***

No	Aspek yang di Nilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1	Apakah Materi latihan sesuai dengan tujuan pengembangan kekuatan tendangan.				✓
2	Apakah Latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.				✓
3	Apakah Materi dapat diterapkan oleh atlet usia 17-23 tahun.				✓
4	Apakah latihan sesuai dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan.				✓
5	Apakah pola latihan mendorong peningkatan performa atlet.				✓
6	Apakah latihan tidak berisiko tinggi terhadap cedera.			✓	
7	Apakah latihan memiliki variasi gerakan yang cukup.				✓
8	Apakah penggunaan alat tambahan (dumbbel, ban, dll) aman dan sesuai.				✓
9	Apakah latihan mudah diterapkan dalam sesi latihan rutin.				✓
10	Apakah desain model latihan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet.				✓

**Komentar / Saran Umum**

Produk sudah layak dan dapat di kembangkan

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Kesimpulan Umum**

Berdasarkan hasil penilaian tersebut diatas maka produk Pengembangan MOGI untuk gerak dasar pada peserta didik tuna daksa cerebral palsy yang telah dikembangkan dinyatakan:

- Layak untuk selanjutnya digunakan dalam Model Pembelajaran tanpa revisi.
- Layak untuk selanjutnya digunakan dalam Model Pembelajaran dengan revisi sesuai saran.
- Tidak layak produksi maupun digunakan dalam Model Pembelajaran .

Palembang, 14 July 2025

Praktisi Muay Thai



(Lirman Budianto)

## Hasil CVI/ CVR

### Model *Phêu rêuem-dtôn: Phêu rêuem-dtôn kon ræk*

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	3.8	30	3.9	Jumlah				0.5	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>
Rerata	3.5								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Phêu rêuem-dtôn kon ræk* dinyatakan **Valid**.

## Hasil CVI/ CVR

### Model *Phêu rêuem-dtôn: Phêu rêuem-dtôn kon ræk*

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid

8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	3.8	30	3.9	Jumlah				0.5	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>
Rerata	3.5								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Phûu rûem-dtôn kon ræk* dinyatakan **Valid**.

**Model *Phûu rûem-dtôn: Phûu rûem-dtôn kon thûi song***

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	4	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	3.8	30	3.9	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	43.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>
Rerata	35								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Phûu rûem-dtôn kon thûi song* dinyatakan **Valid**.

**Model *Phûu rûem-dtôn: Phûu rûem-dtôn kon thûi sãm***

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	2	1.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	38	30	39	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	Rata-rata				0.08	Valid
Rerata	35								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Phûu rûem-dtôn kon thîi sãam* dinyatakan **Valid**.

### Model

*Rá-dàp glāng:*

*Rá-dàp glāng*

*thîi nùeng*

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	38	30	39	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	Rata-rata				0.08	Valid
Rerata	35								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Rá-dàp glāng thūi nùeng* dinyatakan **Valid**.

**Model *Rá-dàp glāng: Rá-dàp glāng thūi sǒng***

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	38	30	39	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>
Rerata	35								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Rá-dàp glāng thūi sǒng* dinyatakan **Valid**.

**Model *Rá-dàp glāng: Rá-dàp glāng thūi sǎam***

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid

3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	38	30	39	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>
Rerata	35								

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,05 maka model Latihan *Rá-dàp glāng thîi sām* dinyatakan **Valid**.

### Model

*Phûu chîeow-chāan: Phûu chîeow-chāan kon rēék*

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	38	30	39	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Phûu chîeow-chāan kon rēêk* dinyatakan **Valid**.

**Model *Phûu chîeow-chāan: Phûu chîeow-chāan kon thî sǝng***

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
9	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
10	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
Jumlah	38	30	39	Jumlah				0.8	
Rata-rata	3.8	3.0	3.9	<b>Rata-rata</b>				<b>0.08</b>	<b>Valid</b>

CVR scores on each item ranged 1 to -1

Information :

ne : Total Essential Subject Matter Expert (SME)

N : Total of Subject Matter Expert

V : Valid

Berdasarkan hasil CVR di atas dengan nilai rata-rata 0,08 maka model Latihan *Phûu chîeow-chāan kon thî sǝng* dinyatakan **Valid**.

**Model *Phûu chîeow-chāan: Phûu chîeow-chāan kon thî sǝam***

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	N	N/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria
1	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
2	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	2	4	2	0	0	Valid
4	4	4	4	3	4	2	1	0.5	Valid
5	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	2	3	2	3	1.5	0.5	0.3	Valid
7	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid
8	4	3	4	2	4	2	0	0	Valid



6	RK	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39	97
Jumlah												233	581
Rata-Rata												38,83%	96,83%

Berdasarkan hasil uji coba skala besar di atas menunjukkan bahwa 6 atlet menggunakan model Latihan *fùk phá-lang dtè khróp-wong-jon*. Hasil angket atlet, yang memperoleh skor 233 dari 240, hal tersebut menunjukkan bahwa model Latihan *fùk phá-lang dtè khróp-wong-jon* sebesar 96,83% dalam Latihan muay thai



## Program Latihan

### (Mode fuk phá-lang dtè khróp-wong-jon )

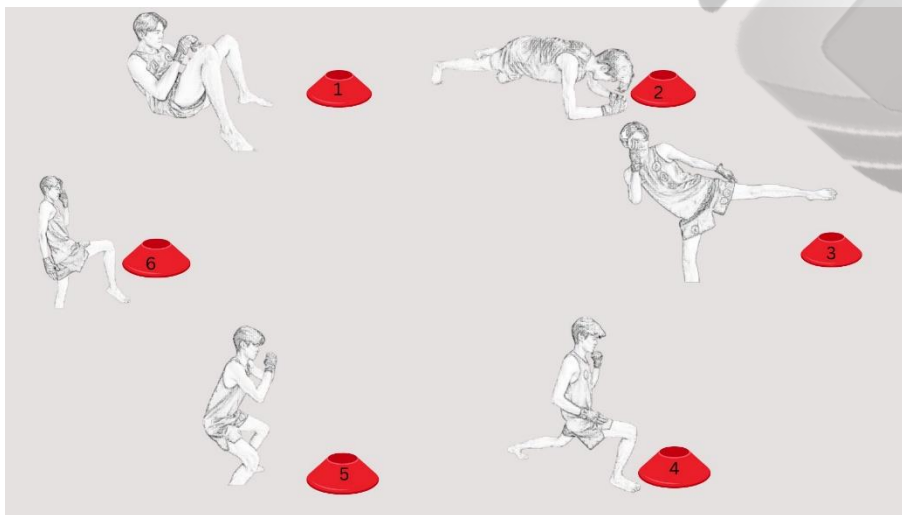
#### 1. Model *Phûu rûem-dtôn*

##### a. *Phûu rûem-dtôn kon ræk*

1. Pertama atlet melakukan sit up, dengan repetisi 30 detik x 3 set
2. Cone kedua atlet melakukan plank, dengan repetisi 30 detik x 3 set
3. Cone ketiga atlet melakukan shadow tendangan dengan 15 kali tendangan kanan dan kiri repetisi 30 detik x 3 set
4. Cone keempat atlet melakukan Forward lunges, dengan repetisi 30 detik x 3 set
5. Cone kelima atlet melakukan squat, dengan repetisi 30 detik x 3 set
6. Cone keenam atlet melakukan high knees (90°) speed, dengan repetisi 30 detik x 3 set

#### **Tujuan:**

Mengenalkan gerakan dasar latihan fisik yang bertujuan untuk membangun kebugaran umum, memperbaiki koordinasi gerak, dan mengaktifkan kelompok otot utama sebagai persiapan awal latihan.



Gambar Model Latihan *Phûu rûem-dtôn kon ræk*

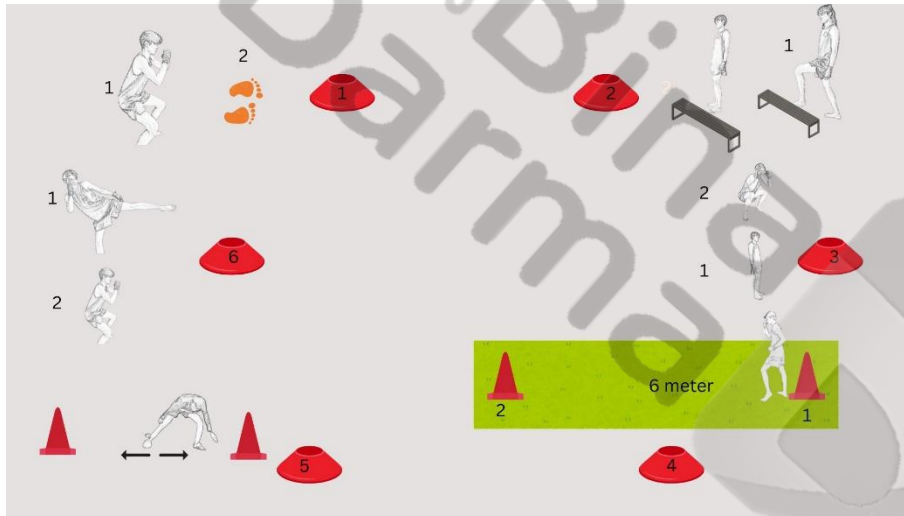
##### b. *Phûu rûem-dtôn kon thûi song*

1. Cone pertama atlet melakukan lompat katak, dengan repetisi 30 detik x set

2. Cone kedua atlet melakukan naik turun bangku, dengan repetisi 30 detik x 3 set
3. Cone ketiga atlet melakukan tuck jump, dengan repetisi 30 detik x 3 set
4. Cone keempat atlet melakukan lari bolak balik 6 meter, dengan repetisi 30 detik x 3 set
5. Cone kelima atlet melakukan lateral cone drill, dengan repetisi 30 detik x 3 set
6. Cone keenam atlet melakukan tendangan kemudian melakukan squat, dengan repetisi 30 detik x 3 set

**Tujuan:**

Meningkatkan kekuatan dan kelincahan tubuh bagian bawah melalui latihan lompat dan naik-turun. Bagian ini juga melatih ketahanan otot kaki yang penting dalam performa tendangan.



Gambar Model Latihan Phûu rûem-dtôn kon thîi song

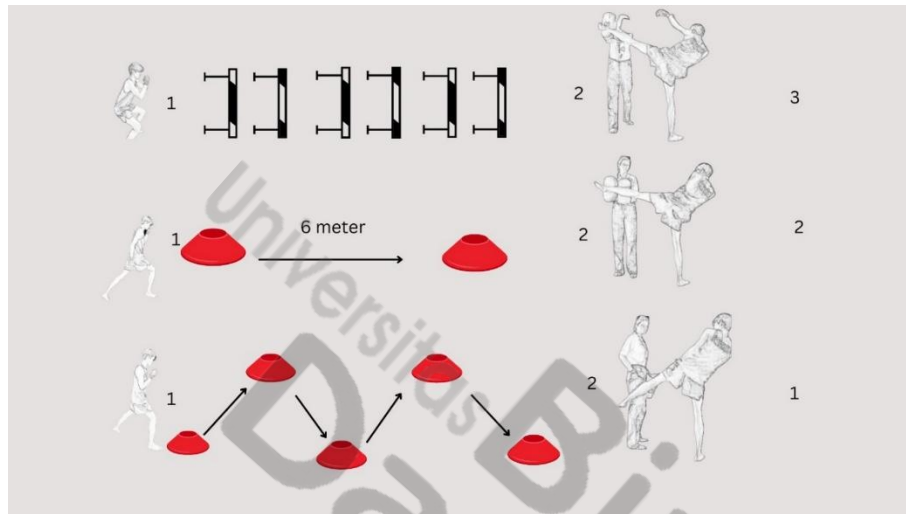
c. *Phûu rûem-dtôn kon thîi sãam*

1. Post pertama atlet melakukan zig-zag dengan cone kemudian melakukan tae chieng, (tendangan ke arah rusuk), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri perset
2. Post kedua atlet melakukan sprint 6 meter kemudian melakukan tae trad (tendangan ke arah paha), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set
3. Post ketiga atlet melakukan loncat gawang sampai akhir kemudian atlet melakukan tae trong (tendangan ke arah kepala), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set

**Tujuan:**

Mengembangkan kemampuan spesifik tendangan melalui kombinasi lompatan dan

gerakan dasar tendangan seperti tae trong, tae trad, dan tae chieng, serta meningkatkan respons tubuh dalam kondisi dinamis.



Gambar model Latihan *Phûu rûem-dtôn kon thîi sǎam*

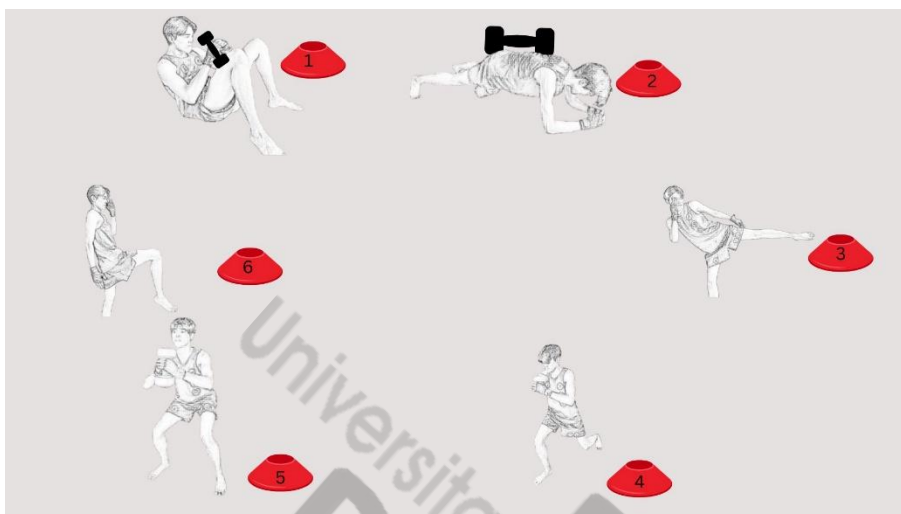
## 2. Model *Rá-dàp glāng*

### a. *Rá-dàp glāng thîi nùeng*

1. Cone pertama atlet melakukan sit up dengan dumbbel, dengan repetisi 30 detik x 3 set
2. Cone kedua atlet melakukan plank dengan dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
3. Cone ketiga atlet melakukan shadow tendangan dengan 15 kali kanan kiri, dengan repetisi 30 detik x 3 set
4. Cone keempat atlet melakukan Forward lunges dengan dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
5. Cone kelima atlet melakukan squat dengan repetisi 30 detik x 3 set
6. Cone keenam atlet melakukan high knees ( $90^\circ$ ) *speed* dengan dumbbell, repetisi 30 detik x set

### **Tujuan:**

Meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah dengan tambahan beban ringan (dumbbell), untuk mengembangkan stabilitas inti dan keseimbangan tubuh selama pergerakan.



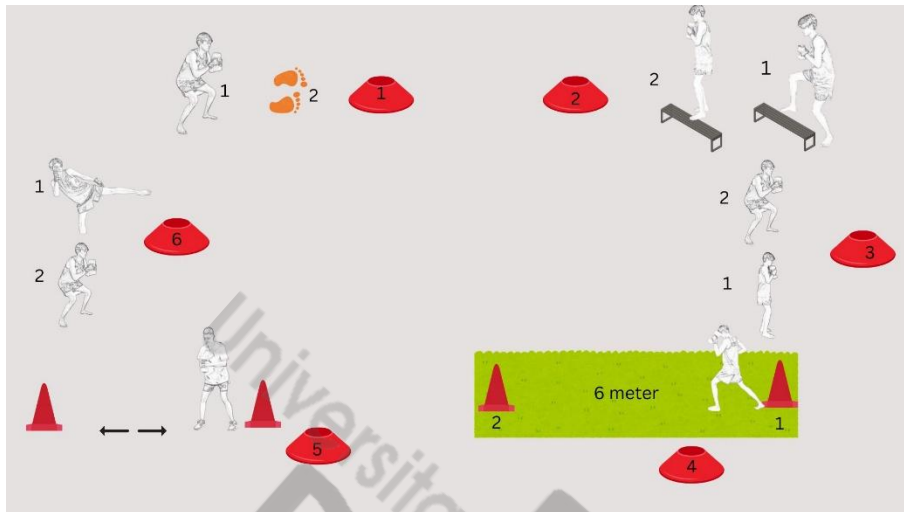
Gambar model Latihan *Rá-dàp glāng thūi mǜeng*

b. *Rá-dàp glāng thūi sǝng*

1. Cone pertama atlet melakukan lompat katak dengan membawa dubbel, dengan repetisi 30 detik x 3 set
2. Cone kedua atlet melakukan naik turun bangku dengan dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
3. Cone ketiga atlet melakukan tuck jump membawa dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
4. Cone keempat atlet melakukan lari bolak balik 6 meter membawa dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
5. Cone kelima atlet melakukan lateral cone drill dengan membawa dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
6. Cone keenam atlet melakukan tendangan kemudian melakukan squat dengan dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3

**Tujuan:**

Melatih daya tahan otot dan kemampuan otot kaki dalam menahan beban saat gerakan lompat dan naik-turun, serta mempersiapkan tubuh untuk menghadapi beban latihan intensitas tinggi.



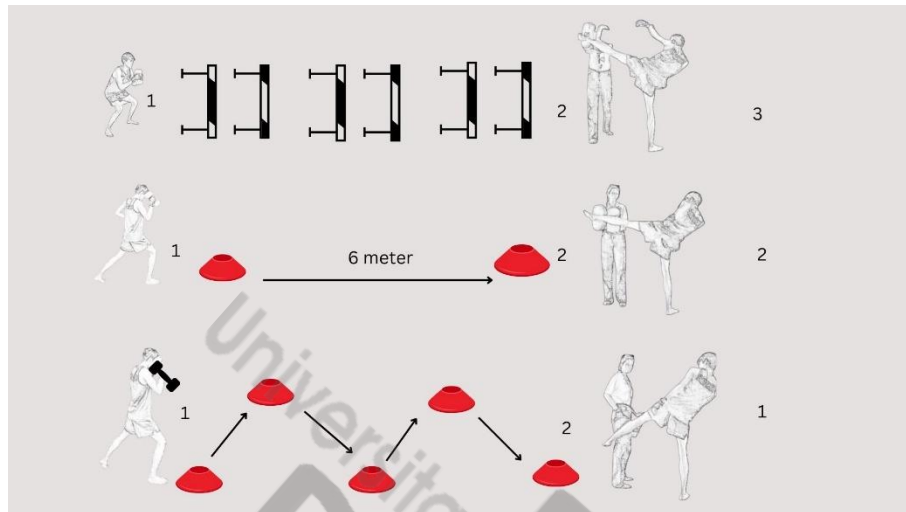
Gambar model latihan *Rá-dàp glāng thīi sōng*

c. *Rá-dàp glāng thīi sām*

1. Post pertama atlet melakukan zig-zag dengan cone dengan membawa dumbbell kemudian melakukan tae chieng, (tendangan ke arah rusuk), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set
2. Post kedua atlet melakukan sprint 6 meter dengan membawa dumbbell kemudian melakukan tae trad (tendangan ke arah paha), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set
3. Post ketiga atlet melakukan loncat gawang dengan membawa dumbbell sampai akhir lalu dumbbell kemudian atlet melakukan tae trong (tendangan ke arah kepala), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set

**Tujuan:**

Melatih kekuatan tendangan dengan beban eksternal serta meningkatkan kemampuan dalam situasi nyata seperti lompatan cepat, sprint, dan arah gerakan tak terduga sambil mempertahankan kekuatan tendangan.



Gambar model Latihan *Rá-dàp glāng thūi sām*

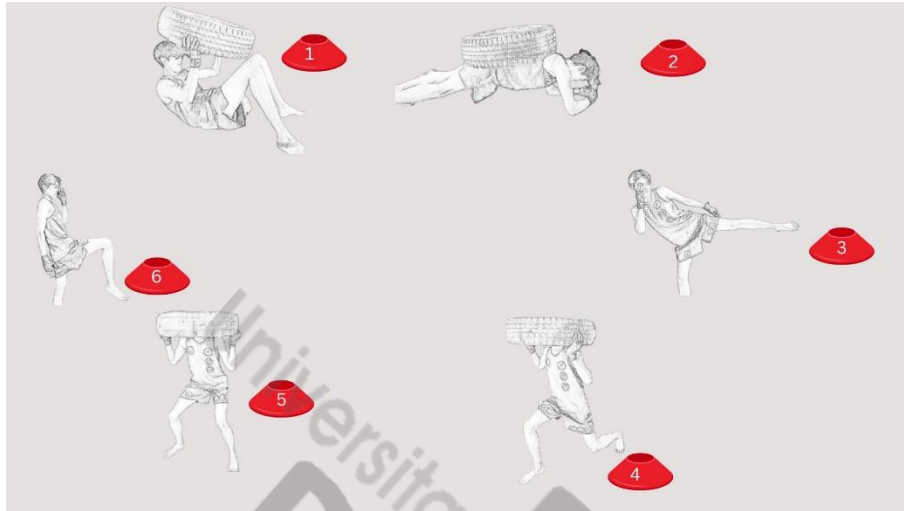
1. Model *Phūu chīeow-chāan*

a. *Phūu chīeow-chāan kon rēèk*

1. Cone pertama atlet melakukan sit up dengan ban, dengan repetisi 30 detik x 3 set
2. Cone kedua atlet melakukan plank dengan ban, dengan repetisi 30 detik x 3 set
3. Cone ketiga atlet melakukan shadow tendangan dengan 15 kali tendangan kanan dan kiri, dengan repetisi 30 detik x 3 set
4. Cone keempat atlet melakukan Forward lunges dengan ban, dengan repetisi 30 detik x 3 set
5. Cone kelima atlet melakukan squat dengan ban, dengan repetisi 30 detik x 3 set
6. Cone keenam atlet melakukan high knees ( $90^\circ$ ) speed, dengan repetisi 30 detik x set

**Tujuan:**

Memaksimalkan kekuatan otot inti dan stabilisasi tubuh menggunakan resistance band, serta meningkatkan efektivitas gerakan tendangan dengan tambahan tekanan otot dari alat bantu.



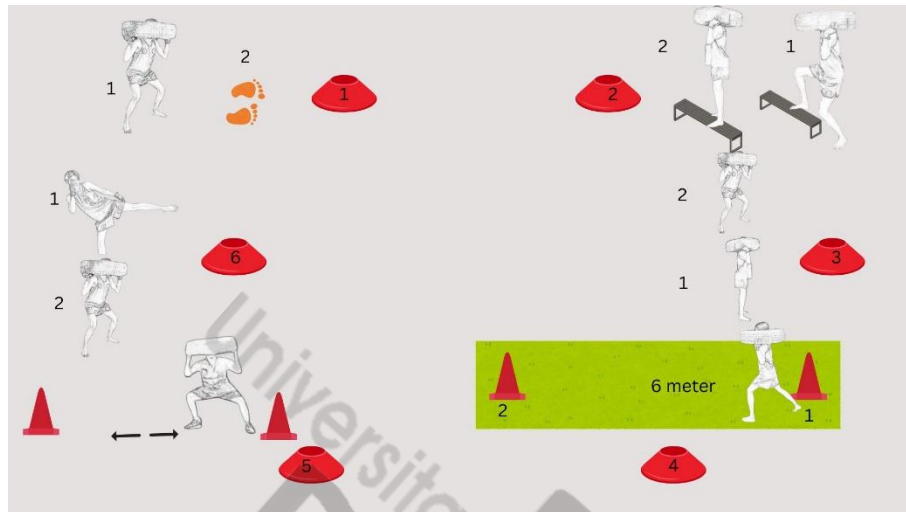
Gambar model Latihan *Phûu chîeow-chāan kon rêék*

b. *Phûu chîeow-chāan kon thîi sǝng*

1. Cone pertama atlet melakukan lompat katak dengan membawa dubbel, dengan repetisi 30 detik x 3 set
2. Cone kedua atlet melakukan naik turun bangku dengan dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
3. Cone ketiga atlet melakukan tuck jump membawa dumbbell dengan repetisi 30 detik x 3 set
4. Cone keempat atlet melakukan lari bolak balik 6 meter membawa dumbbell dengan repetisi 30 detik x 3 set
5. Cone kelima atlet melakukan lateral cone drill dengan membawa dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set
6. Cone keenam atlet melakukan tendangan kemudian melakukan squat dengan dumbbell, dengan repetisi 30 detik x 3 set

**Tujuan:**

Menggabungkan kelincahan, kekuatan, dan koordinasi dengan intensitas tinggi melalui penggunaan beban dan gerakan eksplosif yang meniru kondisi pertandingan.



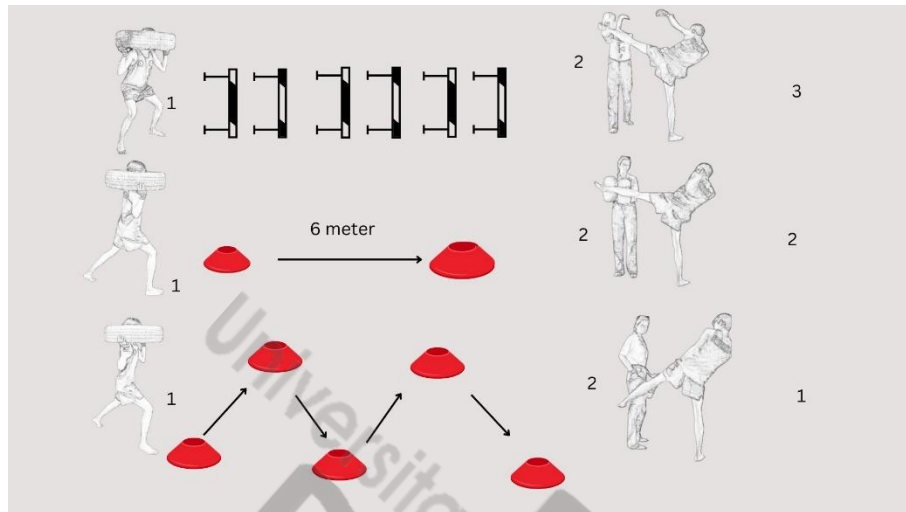
Gambar model Latihan *Phûu chîeow-chāan kon thîi sǒng*

c. *Phûu chîeow-chāan kon thîi sǎam*

1. Post pertama atlet melakukan zig-zag dengan cone dengan membawa kemudian melakukan tae chieng, (tendangan ke arah rusuk), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set
2. Post kedua atlet melakukan sprint 6 meter dengan membawa ban kemudia melakukan tae trad (tendangan ke arah paha), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set
3. Post ketiga atlet melakukan loncat gawang dengan membawa ban sampai akhir lalu dumbbell kemudian atlet melakukan tae trong (tendangan ke arah kepala), dengan 15 x tendangan kanan dan kiri per 3 set

**Tujuan:**

Melatih teknik tendangan secara spesifik dalam skenario gerakan kompleks (lompat, sprint, zig-zag) dengan beban, untuk membentuk kekuatan tendangan maksimum serta kontrol gerak dalam tekanan.



Gambar model Latihan *Phau chieow-chāan kon thii sāam*










Universitas Bina  
Dharma



	<b>FORMULIR</b> <b>Permohonan</b> <b>Surat Pengantar TA/Skripsi</b>	Nomor Dok : FRM/TA/02/04
		Nomor Revisi : 02
		Tgl. Berlaku : 01 Februari 2017
		Klausa : 7.5

Palembang, 12 Februari 2025

Perihal : **Permohonan Surat Pengantar**  
**Tugas Akhir/ Skripsi**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma  
Di –  
Palembang.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang.

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
Nim : 211330017  
Semester : 8

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan untuk dibuatkan surat pengantar Tugas Akhir/ Skripsi ke instansi.

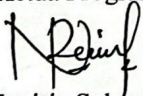
Club Generasi Stuwjaya (Ges)

Beralamat di :


Jl. Mayor Salim Batubara, 20 Ilir D II, Kec. Kemuning

Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
(Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.)

Hormat saya,

  
(Siti Rahma Pertiwi)

**Syarat surat pengantar.**

- ✚ Formulir di isi lengkap (Khusus Fakultas Ekonomi dan Bisnis harus dilampirkan Formulir Nota Dinas)
- ✚ Foto copy Formulir Permohonan Pengajuan Judul yang sudah ditanda tangani oleh Ketua Program Studi
- ✚ Foto copy rekap nilai yang sudah di acc dari PPM (Pusat Pelayanan Mahasiswa)
- ✚ Seluruh Berkas dimasukan dalam Map Kertas warna (Fak. Ilmu Komputer = Merah), (Fak. Ekonomi dan Bisnis = Kuning), (Fak. Bahasa & Sastra, Fak. Psikologi, dan Fak. Komunikasi = Biru) (Fak. Teknik = Hijau), (Fak. Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan = Coklat), (Fak. Yokasi = Orange muda)

**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA**  
**NOMOR : 013/SK/FKIP-PO/Univ-BD/VI/2025**  
**TENTANG**

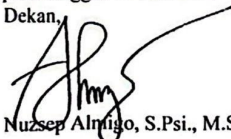
**PEMBIMBING PENELITIAN MAHASISWA**  
**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA UNIVERSITAS BINA DARMA**

- Menimbang** : a. Bahwa mahasiswa semester akhir diharuskan melaksanakan penelitian dan menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Strata I (S-1) Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma;  
b. Bahwa untuk kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi dimaksud, dipandang perlu untuk menunjuk dan menugaskan Pembimbing Skripsi bagi setiap mahasiswa;  
c. Bahwa untuk memenuhi butir-butir di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai landasan hukumnya.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003;  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999;  
3. Akte Pendirian Yayasan Nomor 95 tanggal 28 Desember 1993;  
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor : 112/D/O/2002;  
5. Statuta Universitas Bina Darma;  
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Bina Darma Nomor : 165/SK/UNIV-BD/XI/2008 tanggal 03 Nopember 2008.


**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan saudara-saudara  
1. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
2.  
berturut-turut sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II dalam penulisan Skripsi mahasiswa di bawah ini :  
Nama : Siti Rahma Pertiwi  
Nim : 211330017  
Fakultas : Sosial Humaniora  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Judul Penelitian : Pengembangan model latihan kekuatan tendangan terhadap atlet muay thai sumatera selatan
- KEDUA** : keputusan ini berlaku mulai tanggal ditetapkan sampai dengan yang bersangkutan menyelesaikan skripsi dan tugas akhir;
- KETIGA** : keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya, apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palembang  
pada tanggal 11 Juni 2025  
Dekan,

  
Nuzsep Alrifgo, S.Psi., M.Si., Ph.D.

Tembusan disampaikan kepada Yth.  
1. Pembimbing Utama dan Pendamping;  
2. Ketua Program Studi;  
3. Mahasiswa yang bersangkutan.

	<b>FORMULIR</b>  <b>Permohonan Pengajuan Judul &amp; Pembimbing Karya Akhir</b>	Nomor Dok	FRM/TA/04/05
		Nomor Revisi	05
		Tgl. Berlaku	05 Oktober 2022
		Standar SPMI	-

Palembang, 23 Januari 2025

Perihal : **Permohonan Judul & Pembimbing Karya Akhir**

Kepada Yth.  
Ketua Program Studi Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma  
Palembang

Dengan hormat,  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang.

Nama : Siti Rahma Pertiwi  
Nim : 211330017  
Semester : 8  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Kelompok Riset :-

Sehubungan dengan akan berakhirnya studi saya, maka dengan ini bermaksud mengajukan permohonan judul dan pembimbing tugas akhir, Adapun judul yang saya ajukan sebagai berikut.

1. Pengembangan Model latihan teknik bagi Khan 1 Cabor Muaythai.
2. Pengembangan Model latihan kekuatan tendangan terhadap Atlet Muaythai Sumatera Selatan ✓
3. ....

Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Ketua Kelompok Riset,




(Dr. Muslimin, M.Pd)

Hormat saya,



(Siti Rahma Pertiwi)

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



(Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd)

Pembimbing Karya Akhir

: Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. ....

- Syarat Pengajuan Judul :**
- ✚ Formulir di isi lengkap dengan melampirkan jurnal atau paper
  - ✚ Fotocopy lembar PA yang sudah di acc oleh Pembimbing Akademik untuk mengajukan Skripsi (Khusus Program Studi Sistem Informasi) Formulir Nota Dinas (Khusus Fakultas Ekonomi dan Bisnis)
  - ✚ Fotocopy KRS yang tercantum Skripsi
  - ✚ Berkas dimasukkan dalam Map Plastik Transparan warna (Fak. Ilmu Komputer = Merah), (Fak. Ekonomi dan Bisnis = Kuning), (Fak. Psikologi, dan Fak. Komunikasi = Biru) (Fak. Teknik = Hijau), (Fak. Ilmu Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa = Merah Maroon), (Fak. Vokasi = Orange muda).

**SURAT KETERANGAN LULUS  
UJIAN SEMINAR PROPOSAL  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA**



Nomor Dok. : FRM/WSD/04/05  
Tanggal : 1 Oktober 2011



Nama Lengkap : Siti Rahma Pertiwi  
Tempat/Tgl Lahir : Palembang / 24 November 2002  
NIM/NIRM : 211330017  
Judul : Pengembangan Model Latihan Kekuatan  
Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai Sumatera  
Selatan

Pembimbing Utama : 1. Dr. Noviria Sukmawati, M.pd.

Telah mengikuti Ujian Seminar Proposal Penelitian Program Studi Pendidikan Olahraga Strata Satu  
Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Juni 2025

Penguji : 1. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
2. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd  
3. Dr. Martinus, S.Pd., M.M.

Dan dinyatakan LAYAK untuk dilanjutkan ke tahap penelitian. Dengan ini mohon kiranya agar dapat menerbitkan SK Pembimbing Penelitian guna melanjutkan penelitian sampai Ujian Komprehensif kepada mahasiswa tersebut. Atas perhatian dan kerjasamanya Kami mengucapkan terima kasih.

Palembang, 07 Agustus 2025  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Noviria Sukmawati, M.pd.

**Perbaikan Skripsi dilakukan paling lambat 1 minggu  
Setelah saudara LULUS SEMINAR.**

**NB:**

Syarat pembuatan SK Pembimbing:

1. Lulus Seminar, dibuktikan dengan Surat keterangan lulus seminar yang telah di ACC penguji dan Kaprogstudi (Asli)
2. Formulir perbaikan seminar yang telah di ACC penguji dan Kaprogstudi (Asli)
3. Surat pengajuan judul dan pembimbing Tugas Akhir yang telah di ACC pembimbing dan Kaprogstudi (Fotocopy)
4. Nota Dinas yang sudah ditandatangani oleh Kaprodi
5. Rekap nilai yang telah di ACC/cek oleh PPM (fotocopy)
6. Kwitansi BPP yang terbaru & Kwitansi Tugas Akhir
7. Foto copy surat balasan dari perusahaan
8. Semua Berkas dimasukkan Map kertas warna kuning 1 buah dan diserahkan di PPM Lantai 1
9. Mahasiswa wajib mempunyai Foto Copy (Arsip) semua berkas persyaratan di atas.



**FORMULIR  
KELAYAKAN PENJILIDAN  
LAPORAN KARYA AKHIR**

Nomor Dok	:	FRM/DA/000/02
Nomor Revisi	:	00
Tgl. Berlaku	:	1 November 2024
Standar Mutu	:	4

NAMA : SITI RAHMA PERTIWI  
NIM : 211330017  
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAHRAGA  
DOSEN PEMBIMBING : DR. NOVIRIA SUKMAWATI, M.Pd  
JUDUL KARYA AKHIR : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN  
TENDANGAN TERHADAP ATLET MUAY THAI  
SEMATERA SELATAN  
TANGGAL UJIAN : 19 AGUSTUS 2025

**POIN CHECK**

COVER LUAR	✓
COVER DALAM	✓
HALAMAN DEPAN	✓
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	✓
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	✓
SURAT PERNYATAAN	✓
ABSTRAK INDONESIA	✓
ABSTRAK INGGRIS	✓
KATA PENGANTAR	✓
DAFTAR ISI	✓
DAFTAR TABEL	✓
DAFTAR GAMBAR	✓
DAFTAR LAMPIRAN	✓
ISI KARYA AKHIR (BAB I- BAB V)	✓
DAFTAR PUSAKA	✓
LAMPIRAN	✓
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	✓
LEMBAR PERBAIKAN KARYA AKHIR	✓

Dengan ini dinyatakan layak untuk di jilid dengan format yang berlaku di lingkungan Program Studi pendidikan olahraga Universitas Bina Darma.

Palembang, 29 September 2025  
Pemeriksa Kelayakan

  
(Dr. Noviria Sukmahwati, M.Pd)