

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT TANGAN MAS KOTA PADANG**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ILHAM AKBAR
NIM. 18086396

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat
Tangan Mas Kota Padang
Nama : Ilham Akbar
NIM : 18086396
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November, 2022

Mengetahui:
An.Ketua Departemen
PO/Prodi Penjaskesrek
Sekretaris



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Akbar
NIM : 18086396

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
dengan Judul

Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas
Kota Padang


Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M. Pd
2. Anggota : Dr. Emral, M. Pd
3. Anggota : Weny Sasmita, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. _____
2. _____
3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi atau plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Dengan Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Januari 2023
Yang membuat pernyataan



Ilham Akbar
NIM. 18086396

ABSTRAK

Ilham Akbar, 2022 : Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Hasil observasi dan wawancara secara langsung di perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang menemukan masalah pada tendangan Sabit. Hal ini menunjukkan kurangnya variasi dan model latihan tendangan sabit. Berdasarkan permasalahan tersebut pengembangan model latihan tendangan sabit menjadi solusi atas permasalahan tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menghasilkan model Latihan yang opsi variasi yang valid dan praktis.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (desain), *Development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi). Subjek penelitian ini yaitu ahli silat, ahli model, Pelatih dan atlet pencak silat tangan mas. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket validitas dan angket praktikalitas dan tes Praktikalitas.

Hasil uji validitas memperoleh rata-rata nilai momen *kappa* (k) sebesar 0,84 dengan kategori kevalidan sangat tinggi. Hasil uji praktikalitas pada pelatih memperoleh rata-rata nilai *moment kappa* (k) sebesar 0,94 dengan kategori kepraktisan sangat tinggi dan hasil uji praktikalitas pada atlet memperoleh rata-rata nilai *moment kappa* (k) sebesar 0,82 dengan kategori kepraktisan sangat tinggi.

Kata Kunci : Model Latihan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang”. Shalawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dan pucuk pimpinan bagi seluruh umat dunia yang ada di alam semesta ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis tidak lepas dari kerjasama dan bantuan semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan dan masukan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan sumbangan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis serta memberikan motivasi dan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Emral, M.Pd, selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.pd, M.Pd, selaku validator ahli silat .
7. Bapak Drs. Zulman, M.Pd, selaku validator ahli silat.
8. Bapak Sahripal Ependi, M.pd, selaku validator ahli model
9. Ibuk Velisa Novelina Dara selaku pelatih pencak silat tangan mas yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam bentuk moril dan materil yang sangat berarti bagi penulis.
11. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis, serta pihak-pihak lain yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk kesempurnaan skripsi ini, maka dengan kerendahan hati penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari semua pihak. Atas masukan dan saran yang diberikan penulis mengucapkan terimakasih.

Padang, Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengembangan Model Latihan	7
2. Media Latihan.....	8
3. Tendangan Sabit	8
4. Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit	12
B. Kerangka Berfikir.....	14
C. Pertanyaan peneliti	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Objek penelitian	17
C. Prosedur Penelitian.....	17
1. Tahap Analisis (Analyze).....	19
2. Tahap Desain (Design).....	19
3. Tahap Pengembangan (Development)	20
4. Impelementation (Implementasi).....	21

5. Evaluation (Evaluasi)	22
D. Sumber Data.....	22
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
1. Deskripsi Produk.....	27
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	45
DOKUMENTASI	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tendangan Sabit	9
Gambar 2. Kerangka Model ADDIE	15
Gambar 3. Bagan Prosedur Penelitian dan Pengembangan.....	18
Gambar 4. Tendangan sabit langsung kaki belakang kanan.....	29
Gambar 5. Tendangan sabit langsung kaki belakang kiri.....	29
Gambar 6. Tendangan sabit langsung kaki depan kanan.....	30
Gambar 7. Tendangan sabit langsung kaki depan kiri	30
Gambar 8. Tendangan sabit mundur lurus kaki kanan	31
Gambar 9. Tendangan sabit mundur lurus kaki kiri	32
Gambar 10. Tendangan sabit maju lurus kanan	32
Gambar 11. Tendangan sabit maju lurus kaki kiri.....	33
Gambar 12. Mundur samping kiri	33
Gambar 13. Mundur samping kanan	34
Gambar 14. Mundur samping kiri	35
Gambar 15. Mundur samping kanan	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor dari Lembar Validasi	25
Tabel 2. Kategori Validasi Berdasarkan Moment Kappa (k)	26
Tabel 3. Kategori Praktikalitas Berdasarkan Moment Kappa (k)	26
Tabel 4. Validasi oleh Ahli Silat	36
Tabel 5. Validasi oleh Ahli Silat	36
Tabel 6. Validasi oleh Ahli Model	37
Tabel 7. Praktikalitas oleh Pelatih	38
Tabel 8. Praktikalitas oleh atlet	39
Tabel 9. Validasi oleh Ahli Silat dan Ahli model	39
Tabel 10. Praktikalitas oleh Pelatih dan Atlet	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Validator Ahli Silat.....	45
Lampiran 2. Lembar Angket Validasi Ahli Silat (Dr. Nurul Ihsan, S.pd, M.Pd.)	46
Lampiran 3. Lembar Angket Validasi Ahli Silat (Drs. Zulman, M.Pd.).....	49
Lampiran 4. Lembar Angket Validasi Ahli Model	52
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 6. Surat Pemberian izin Penelitian.....	56
Lampiran 7. Lembar Angket Praktikalitas Pelatih	57
Lampiran 8. Lembar Angket Praktikalitas Atlet	60
Lampiran 9. Dokumentasi Ahli Silat (Dr. Nurul Ihsan, S.pd, M.Pd.).....	64
Lampiran 10. Dokumentasi Ahli Silat (Drs. Zulman, M.Pd.).....	65
Lampiran 11. Dokumentasi Ahli Model Latihan	66
Lampiran 12. Dokumentasi Menjelaskan Tentang Model latihan dan Angket...	66
Lampiran 13. Dokumentasi Melakukan model latihan	67
Lampiran 14. Dokumentasi Ketika Mengisi Angket.....	72
Lampiran 15. Dokumentasi Pelatih Mengisi Angket.....	72
Lampiran 16. Dokumentasi Foto Bersama dengan Pelatih dan Atlet Pencak Silat Tangan Mas	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia ini semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga menurut Sajoto dalam Triono, T., & Agust, K. (2017) yaitu: Rekreasi, Pendidikan, Kebugaran dan prestasi.

Terkait untuk mencapai prestasi, maka diperlukan pembinaan. Dalam pembinaan Prestasi olahraga di Negara ini Pemerintah berperan serta mendukung, dengan mengeluarkan UU No 11 Tahun 2022 yang berbunyi olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai Prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal harus didukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula.

Satu dari sekian banyak cabang prestasi tersebut adalah pencak silat. Pencak Silat merupakan seni bela diri dari Indonesia yang sudah turun temurun. Sama dengan cabang olahraga prestasi lainnya, olahraga pencak silat juga membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta prestasi atlet dan calon atletnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal yang memuaskan. Pencak Silat salah satu cabang olahraga yang sering mengharumkan nama Indonesia di area Bertaraf Internasional seperti Sea Asian Game, Kejuaran

Dunia dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya. Untuk meningkatkan olahraga Pencak Silat kejenjang yang lebih tinggi baru-baru ini pesilat yang merupakan Organisasi Induk Pencak Silat Dunia sedang mengupayakan agar Pencak Silat bisa berpartisipasi pada kejuaraan lainnya yang lebih bergengsi yaitu Olimpiade. Hal ini menjadi dorongan positif terhadap olahraga Pencak Silat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat banyaknya perguruan pencak silat yang menjadikan olahraga Pencak Silat sebagai salah satu olahraga yang banyak diminati anak bangsa baik sebagai olahraga dan ilmu untuk membela diri salah satunya Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang.

Perguruan Silat Tangan Mas didirikan di Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatra Barat pada tanggal 05 Mei 1997. Pendiri Perguruan Silat Tangan Mas adalah Asrial, SH yang berasal dari aliran beladiri Kungfu/Wushu dan tradisi Silat Minang Taralak yang di maksud Tangan Mas adalah dari tangan tangan pelatih perguruan ini lah akan lahir pendekar pendekar yang terampil dalam gerak, berani dan kesatria, tahan uji dan cobaan, tangguh dan tanggap dan selalu melaksanakan ilmu padi yang menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong atau takabur serta Bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan Budi Pekerti Luhur, tenggang rasa, cinta persaudaraan dan cinta bangsa mempunyai rasa dan solidaritas sosial yang tinggi. Menurut Martias wanto Dt. Maruhun, yang juga ketua KONI Agam, sejak Silat mulai di pertandingkan di Porda (kini porprov), pesilat perguruan Tangan Mas selalu mempersembahkan medali untuk agam Tangan Mas memang sudah terkenal di Agam maupun di berbagai Provinsi. Murid-murid senior Perguruan itu menyebarkan Silat Perguruan mereka mendapat restu dari Guru

Gadang sekaligus pendiri Perguruan, Asrial, SH, dan di perkenalkan menjadi cabang dari Perguruan tersebut. Saat ini perguruan silat ini telah memiliki cabang di berbagai Kabupaten/Kota di Sumatra barat, di Provinsi Riau, dan Jambi.

Pencak Silat mempunyai banyak teknik dasar yang salah satunya adalah serangan tendangan sabit. Pada pertandingan olahraga Pencak Silat nilai serangan tendangan sabit sangat sering digunakan dalam mendapatkan poin, maka dari itu sangat penting diajarkan oleh setiap atlet untuk berlatih pencak silat dalam aspek olahraga. Berkaitan dengan tendangan sabit, peneliti ini akan mengkaji dan meneliti tentang latihan tendangan sabit. Kemampuan teknik dasar tendangan sabit di butuhkan latihan yang terprogram dengan metode yang bervariasi. Latihan merupakan proses belajar atau kegiatan yang dilakukan secara berulang ulang.

Proses pembinaan tendangan sabit di perguruan pencak silat tangan mas masih dilakukan dengan sikap kaki kuda-kuda kiri kemudian kaki kanan menendang menggunakan punggung kaki, kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang di mana melakukan tendangan secara berulang ulang kali dengan lintasan yang benar dan berpower agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat tangan mas kota padang. Namun kenyataan yang dilihat dari hasil pengamatan pertandingan yang di ikuti atlet pencak silat tangan mas kota padang masih banyak terkendala pada tendangan sabit, yang gerakan tendangan masih mudah terbaca oleh lawan sehingga tidak mengenai tepat sasaran.

Berdasarkan hasil Observasi yang penulis lakukan melihat bahwa atlet pencak silat tangan mas kota padang terdapat masalah pada teknik tendangan Sabit.

Hal ini menunjukkan kurangnya variasi dan model latihan tendangan sabit di perguruan pencak silat tangan mas kota padang.

Sebab dari itu peneliti berkonsultasi kepada pelatih pencak silat tangan mas untuk pengembangan model latihan tendangan sabit yaitu: Pengembangan Model Latihan Tendangan sabit.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada di atas, maka penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian dengan judul: **“Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. lintasan Tendangan sabit yang belum sempurna.
2. Model Latihan tendangan sabit yang kurang bervariasi.
3. Belum banyak bentuk Model Latihan Tendangan Sabit.

C. Pembatasan Masalah

Agar Permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka Penulis perlu untuk membatasi Permasalahan, yaitu dalam Penelitian ini Penulis hanya menganalisis “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Bagaimana Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Meningkatkan Tendangan sabit?

E. Tujuan Penelitian

Dalam kegiatan Penelitian sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan adanya tujuan setiap Penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan Penelitian merupakan pernyataan mengenai kegiatan yang dilakukan untuk itu tujuan Penelitian ini adalah Mengembangkan Model Latihan Tendangan Sabit yang teruji validitasnya.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara Teoritis maupun Secara Praktis adapun manfaat Penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil Pengembangan ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran dalam penerapan Pengembangan Model Latihan tendangan sabit olahraga Pencak Silat, sehingga metode Latihan tersebut dapat diketahui yang mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan Tendangan Sabit dalam olahraga Pencak Silat.

2. Manfaat Praktis

a. Pelatih

Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.

b. Atlet

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna untuk Atlet agar dapat menerima Metode latihan yang baik untuk mencapai prestasi yang tinggi.

c. Peneliti Lain

Hasil Penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan Mengembangkan lebih dalam lagi mengenai Model latihan Tendangan Sabit olahraga Pencak Silat.