

**PENGEMBANGAN MODEL TEKNIK GUNTINGAN PENCAKSILAT
BERBASIS PERATURAN PERTANDINGAN TAHUN 2022**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Kelahragaan
Universitas Negeri Padang*



**OLEH
SEPTIA ZAHRANI
NIM. 20086102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

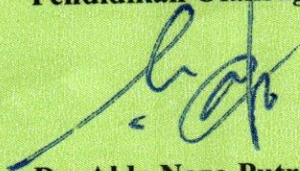
Judul : Pengembangan Model Teknik Guntingan Pencaksilat
Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022

Nama : Septia Zahrani
NIM/BP : 20086102/2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2025

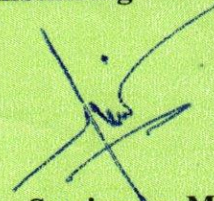
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



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

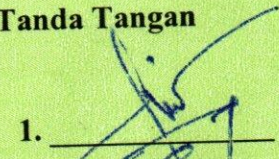
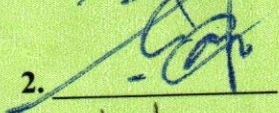
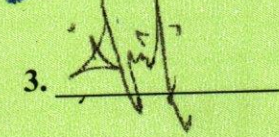
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Septia Zahrani
NIM : 20086102/2020

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

**Pengembangan Model Teknik Guntingan Pencaksilat Berbasis
Peraturan Pertandingan Tahun 2022**

Padang, Mei 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Pengembangan Model Teknik Guntingan Pencaksilat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022**, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2025
Yang membuat pernyataan,



Septia Zahrani
NIM. 20086102

ABSTRAK

Septia Zahrani. 2025. Pengembangan Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya penguasaan teknik guntingan sesuai dengan peraturan pertandingan 2022. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah *Research and Development* (R&D). Prosedur dalam penelitian adalah pengembangan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Populasi dalam penelitian ini semua peserta/ pihak yang terlibat dalam program atau kegiatan yang dikelola oleh UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 6 orang ahli materi untuk validasi dan 14 responden untuk uji coba produk pada pesilat dari UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat. Instrumen yang penelitian yang digunakan adalah lembar validasi dan lembar responden uji coba produk. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini adalah produk ini berdasarkan hasil validasi ahli materi dan ahli praktis berhasil mencapai “Sangat Layak” untuk dikembangkan. Respon Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022 oleh pesilat di dapatkan hasil bahwa produk ini dinilai sangat layak oleh pesilat. Berdasarkan Hasil penilaian media secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa jika dilihat dari para validator ahli dan respon pesilat maka media “Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022” dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

Kata Kunci : Pencak Silat, Teknik, Guntingan, Peraturan Pertandingan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul " Pengembangan Model Teknik Guntingan Pencaksilat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022". Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dan berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Krismadinata, ST, M.T, Ph.D, Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kelancara berupa proses administrasi dalam lingkup Departemen Pendidikan Olahraga
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd dan Ibu Weny Sasmita, S.Pd, M.Pd, selaku Tim Penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Atlet UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yang telah meluangkan waktu bagi peneliti dalam melakukan pengumpulan data penelitian.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.
8. Kedua Orang tua beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
9. Teman-teman seperjuangan (Yuni Utari, S.Or, Aulia Refni Gusanti, radiatul nurul fadilla, Naja Piprani, Resa Fatmawati, Melisa Desvira Putri, Riska Rahmadani Nasution, Milda Yulia Sari, Delfia Anggun Pratiwi) yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam upaya penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, April 2025

Septia Zahrani

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Pencak Silat	9
2. Teknik Dasar Pencak Silat	13
3. Pengertian Guntingan	17
4. Definisi Pengembangan dan Model	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Sasaran Penelitian	26
C. Prosedur Pengembangan	26
D. Validasi Produk	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengembangan Media.....	33
1. Tahap Analisis (<i>Analyze</i>)	33
2. Desain (<i>Design</i>).....	35
3. Pengembangan (<i>Development</i>)	36
4. Implementasi (<i>Implementation</i>).....	38
5. Evaluasi	39
B. Deskripsi Produk	40
C. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Pasang	19
2. Guntingan Tungkai Kedepan	19
3. Sikap Pasang	20
4. Gunting Pinggang Atas	20
5. Sikap Pasang	21
6. Guntingan Belakang	21
7. Kerangka Model Perkembangan ADDIE	25
8. Diagram Alir Proses Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	29

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Skala Penelitian	31
2. Kriteria Persentase Lembaran Validasi	32
3. Hasil Validasi Uji Ahli Materi dan Ahli Praktisi.....	36
4. Hasil Responden Pesilat UPTD KBOR Sumatera Barat.....	38

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai dasar dari aspek pembinaan olahraga merupakan bagian integral dari proses pembinaan olahraga. Membentuk atlet yang handal tidak lagi mampu dilakukan dengan cara-cara tradisional, oleh karenanya cara pembinaan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi sudah saatnya dimanfaatkan untuk mengubah pola pembinaan olah Raga yang modernasi. Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah diharuskan menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal.

Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang membutuhkan pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu cabang olahraga prestasi yang menjadi perhatian banyak pihak adalah pencak silat. Di tandai peran aktif cabang olahraga pencak silat mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat nasional seperti (*SEA GAMES*), Peserta Olahraga Asia (*ASIAN GAMES*) dan Kejuaran Dunia (*WORLD CHAMPION*). Olahraga pencak silat berasal dari asal Indonesia ini sudah dikembangkan hampir diseluruh wilayah Indonesia, termasuk Sumatera Barat.

Berdasarkan Anggaran dasar/Anggaran rumah tangga Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) hasil musyawarah nasional XIV tahun 2016, terdapat 16 perguruan pencak silat yang terdaftar sebagai IPSI pusat, yang terdiri dari 10 perguruan historis dan 6 perguruan besar yang terdaftar dan aktif di Indonesia. Berbagai program pembinaan dan pelatihan sudah dilakukan untuk memaksimalkan prestasi yang diraih oleh atlet-atlet asal Sumatera Barat. Sebagaimana tertuang dalam UU RI No/11 Tahun 2022 pasal 1 ayat 12 tentang sistem Keolahragaan Nasional menyatakan, *“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”*

Dalam usaha peningkatan prestasi Olahraga pencak silat banyak factor yang mempengaruhi, disamping penguasaan kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik yang baik dan juga dibutuhkan kinerja pelatih yang bagus. Tanpa teknik yang bagus seorang atlet akan sulit mendapatkan nilai dalam sebuah pertandingan. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang terdiri dari dua kategori pertandingan. *Pencak Silat as asport consists of two categories: artistic (seni) and combat (tanding)* (Soo et al., 2018).

Kategori seni berfokus pada pola-pola gerakan, sedangkan tarung merupakan duel kontak penuh yang dilakukan di atas matras melingkar berukuran diameter 8m. Baik seni maupun tarung pada pencak silat

membutuhkan komponen teknik, fisik, mental dan taktik yang baik untuk menampilkan gerakan secara maksimal. Komponen fisik, teknik, taktik dan mental adalah aspek yang perlu dilatih kepada atlet silat untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Dewi A. K, 2014).

Teknik merupakan gerakan khusus yang dimiliki oleh cabang olahraga tertentu. Teknik dalam pencak silat merupakan suatu gerakan yang dapat digunakan untuk menyerang atau menghindari dari serangan lawan. Teknik dasar dalam pencak silat adalah belaian (tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan), serangan (pukulan, tendangan, jatuhan, dan kuncian) dan teknik bawah (sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan) Nugroho dalam (Siswantoyo & Graha, 2016).

Dalam Olahraga pencak silat guntingan sangatlah penting bagi atlet dikarenakan guntingan adalah salah satu teknik untuk mematahkan atau menghentikan serangan lawan. Guntingan merupakan teknik dasar pencak silat yang digunakan untuk menyerang dan menjatuhkan lawan. Untuk menguasai teknik guntingan sesuai dengan namanya, teknik ini dilakukan dengan menjepit pinggang, atau tungkai lawan dengan kedua kaki.

Dari 8 jenis teknik dasar pencak silat tersebut teknik guntingan mengalami perubahan peraturan dari yang awalnya teknik guntingan melalui jatuhan tidak dibolehkan melakukan tarik menarik pada *body protector* lawan. Teknik jatuhan yang dinilai di peraturan tahun 2012 adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh (

dari lutut keatas) menyentuh matras dengan pedoman:(1) teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan serangan langsung, sapuan, ungkitan, guntingan, teknik menjatuhkan yang didahului oleh tangkapan atau bentuk serangan lainnya yang sah. Serangan yang berhasil mendapat nilai sesuai dengan ketentuan nilai untuk teknik serangan yang digunakan. (2) Menjatuhkan lawan menggunakan teknik jatuhan dengan cara tidak ikut terjatuh atau lebih menguasai lawan yang dijatuhkan. (3) Apabila teknik menjatuhkan itu disertai menangkap anggota tubuh lawan. (4) Harus merupakan usaha pembelaan diri suatu serangan atau menggunakan serangan pendahuluan, tidak boleh disertai dengan serangan langsung, tetapi dapat dilakukan dengan mendorong atau menyapu. Proses guntingan menjadi jatuhan diberikan waktu selama 5 (lima) detik. Jika selama itu tidak terjadi jatuhan, maka dihentikan oleh Wasit dan dinyatakan tidak ada jatuhan. (5) Teknik sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan tidak boleh didahului dengan menggumul tubuh lawan, tetapi dapat dibantu dengan dorongan atau sentuhan. Sapuan dapat dilakukan dengan merebahkan diri. Lawan yang dapat mengelakkan diri dari serangan boleh menyerang 1 kali pada sasaran yang sah dalam tempo 1 detik dengan tidak menggunakan berat badan (perlu penjelasan peraturan pertandingan).

Sedangkan perubahan teknik jatuhan yang dinilai di peraturan baru tahun 2022 adalah: (1) Melakukan teknik guntingan langsung ke-lawan dengan jatuhnya atau bersentuhnya lutut ataupun tangan ke

matras. (2) Guntingan boleh dengan tarikan dibody dengan satu tangan atau dikaki dengan dua tangan. (3) *Counter attack* menjatuhkan balik lawan yang mana awalnya lawan menjatuhkan kita tetapi lawan tersebut ikut jatuh atau tertarik oleh kita dan diberi waktu 2 detik untuk menjatuhkan balik lawan. (4) Teknik ungkitan dengan tangan dibody lawan dan didorong dengan sapuan kaki.

Banyaknya perubahan peraturan pertandingan 2012 dengan peraturan tanding tahun 2022 sangat berbanding lurus antara keuntungan nilai dan juga kerugian pesilat. Salah satunya menjatuhkan lawan dengan guntingan, dimana pesilat dibolehkan menarik body dan kaki, dan apabila pesilat yang melakukan guntingan dengan menarik tetapi lawan tersebut tidak jatuh maka poin diberikan kepada lawan. Perubahan peraturan pertandingan tahun 2012 menuju tahun 2022 memiliki dampak yang signifikan dan juga menjadi polemik dikalangan pelatih dan atlet Pencak Silat se-Indonesia. Namun sangat disayangkan, diIndonesia terkhusus untuk wilayah Sumatera Barat baru di sosialisasikan pada akhir tahun 2022, sehingga tidak bisa mengaplikasikan peraturan tersebut pada event POMNAS 2022 di Sumatera Barat. Sedangkan tahun 2023 sudah harus menggunakan peraturan pertandingan tahun 2022. Perubahan peraturan dapat mempengaruhi teknik dan strategi yang digunakan oleh para atlet serta dapat mempengaruhi hasil pertandingan.

Pada peraturan terbaru perubahan yang paling terlihat adalah teknik jatuhan melalui guntingan dan bantingan. Dimana pada peraturan

2012 tarikan pada saat guntingan merupakan pelanggaran, sedangkan diperaturan 2022 diperbolehkan. Jika teknik tarikan tidak tepat maka dapat berdampak pada keselamatan atlet, yang mana banyaknya terjadi kecelakaan pertandingan ataupun cedera baik ringan sampai yang berakibat fatal seperti patah tulang. Dalam beberapa kasus dapat dilihat dari pertandingan yang sudah menggunakan peraturan tahun 2022. Situasi ini dikarena kurangnya pemahaman dan sulitnya dalam beradaptasi dengan peraturan terbaru. Berkaitan dengan ini butuhnya langkah-langkah keamanan yang lebih ketat dan teknik yang tepat untuk melindungi keselamatan atlet yang harus selalu menjadi prioritas utama.

Sehingga terjadi revisi teknik guntingan yang perlu dikaji ulang, agar teknik yang dikembangkan pada peraturan baru dapat optimal dalam mencapai poin pada pertandingan. Disisi lain kesiapan otot tubuh keseluruhan dan juga kondisi fisik yang baik merupakan komponen terpenting disamping teknik dan strategi dalam peraturan tahun 2022. Karena teknik tarikan salah satu menjadi point utama bagi atlet dalam mendapatkan nilai jatuhan, untuk itu butuhnya otot lengan, perut, dan tungkai yang baik serta kondisi fisik yang optimal agar dapat mengurangi resiko cedera dalam arena pertandingan.

Hal ini butuh penyesuaian dan persiapan dari segi pelatihan yang baik untuk menghadapi perubahan tersebut agar dapat memaksimalkan kinerja atlet di lapangan. Untuk itu maka diperlukan penelitian lebih lanjut dalam menganalisis terkait pengembangan jenis latihan teknik

jatuhan melalui guntingan. Sehingga perubahan peraturan dapat mempengaruhi cara atlet berlatih dan bersaing dalam olahraga pencak silat. Di samping itu memungkinkan atlet untuk perlu mempelajari teknik baru ataupun memperbaharui strategi mereka dalam beradaptasi dengan perubahan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah disampaikan, masih belum teridentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Kurangnya model teknik serangan sesuai peraturan 2022 model teknik guntingan.
2. Kurangnya pemahaman atlet tentang teknik guntingan peraturan pertandingan 2022.
3. Sedikit pelatih pencak silat yang mengetahui teknik guntingan yang efektif untuk digunakan dalam pertandingan.
4. Masih lemahnya Komponen teknik dan Kondisi Fisik atlet saat dalam pertandingan dengan peraturan pertandingan 2022.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang “Pengembangan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi dan pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu bagaimanakah model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang di kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Meningkatkan pemahaman dan penerapan taknik guntingan sesuai dengan peraturan pertandingan terkini.
2. Dapat membantu atlet pencak silat dalam mengasah keterampilan mereka dengan praktis dan efektif dalam latihan maupun pertandingan.
3. Mensosialisasikan pengembangan teknik tangkapan berbasis peraturan baru.
4. Penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang pengembangan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan bisa menambah bahan perpustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang Olahraga pencak silat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang pengembangan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022 dapat menyimpulkan bahwa 16 model teknik guntingan yang sudah disusun dan dikembangkan memenuhi kategori valid, layak dan praktis untuk diterapkan dalam pertandingan pencak silat peraturan pertandingan 2022.

B. Saran

Berdasarkan penelitian pengembangan yang telah dilakukan, pembuatan “Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022” masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, beberapa saran pemanfaatan dan pengembangan produk lebih lanjut dibutuhkan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti berharap pengembangan Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022 ini dapat disempurnakan kedepannya.
2. Penelitian selanjutnya sebaiknya selain mengukur kelayakan media juga menghitung efektifitasnya.
3. Dipersilahkan bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini pada tahap *implementation* (uji coba penggunaan produk) sebagai masukan untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angko, Nancy dan Mustaji.(2013). Pengembangan Bahan Ajar dengan Model ADDIE untuk Mata Pelajaran Matematika Kelas 5 SDS Mawar Sharon Surabaya. *Jurnal KWANGSAN*. 1 (1):1-15.
- Arianto, Sumarsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakte*. Jakarta Rineka Cipta.
- Arnold, Raffaello Brayn. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Powtoon*. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*. Vol 6, No 4.
- Arsyad, A. (2010). *Media pembelajaran*. Jakarta; PT Raja Grafindo Perseda.
- Branch, Robert Maribe. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer Science & Business Media, LLC. 2009.
- Dewi, A. K. (2014). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 2 (2), 158–163.
- Gristyutawati, A.D., Purwono, E.P.,& Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap PencakSilat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3).
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda karya Offset. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14 (1), 92-110
- Jazuli M., Azizah, L. F., & Meita, N. M. (2017). Pengembangan Bahan Ajar Android Sebagai Media Interaktif, 7(20), 47–65.
- Lefudin. 2017. *Belajar dan Pembelajaran Dilengkapi dengan Model Pembelajaran, Strategi Pembelajaran, Pendekatan Pembelajaran dan Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis.Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 179–185.
- Model Latihan Smash Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 12 Malang.”*Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Muharni, L. P. J., Roza, Y., & Maimunah. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis TIK Menggunakan Peta Wilayah Untuk Menfasilitasi Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa, 05(01), 148–163.

- Ninawati, M., Burhendi, F. C. A., & Wulandari. (2021). Pengembangan E-Modul Berbasis Software iSpring Suite 9, 7(1), 47–54. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.830>
- Nurhayati Ifa, Arditya, dkk. (2018). The effectiveness Of The Use Of Video On Learning On The Competence Of Scalp And Hair Care Of Vocational High School Students Of Beauty Departemen. *Journal of Vocational Carrer Education*. Vol 3, No 1.
- Nurhidayah, D., & Graha, A.S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Priyanto, D. (2009). Pengembangan multimediapembelajaranberbasiskomputer.
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). KONDISI FISIK Mahasiswa. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1), 1–16.
- Rahmawati, S., & Susanti. (2017). Pengembangan Bahan Ajar E-Book Pada Mata Pelajaran Praktikum Akuntansi Lembaga Berbasis Kontekstual Untuk Smk, 383–391. Riduwan. (2016). Skala Pengukuran Variabel- variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Rahmiati, Devi. (2009). Penggunaan Model Pembelajaran Inkuiri dipimpin Untuk Meningkatkan Keterampilan Proses Sains Siswa Pada Konsep Fotosintesis. Bandung: Skripsi Tidak Diterbitkan.
- Rospriyana, R. 2014. Pengembangan Buku Panduan Model Pembelajaran Dribble Bola basket Untuk Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Boyolangu Kabupaten Tulung agung. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D. Bandung: PT. Alfabet.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D. Bandung: PT. Alfabet.
- Tania, L., & Susilowibowo, J. (2016). Pengembangan Bahan Ajar E-Modul Sebagai Pendukung Pembelajaran Kurikulum 2013 Pada Materi Ayat Jurnal Penyesuaian Perusahaan Jasa Siswa Kelas X Akuntansi Smk Negeri 1 Surabaya, 1–9.
- Undang - Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782).