

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT BERBASIS
VIDEO DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MAN 1 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

FIKRI ALFAKIH HATA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT BERBASIS
VIDEO DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MAN 1 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

FIKRI ALFAKIH HATA

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani

Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT BERBASIS VIDEO DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER MAN 1 BANDAR LAMPUNG

Oleh

FIKRI ALFAKIH HATA

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan dan mengembangkan produk model latihan tendangan sabit berbasis video pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Bandarlampung serta mendeskripsikan kelayakan produk bahan ajar tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan ADDIE. Prosedur penelitian terdiri atas lima langkah, yaitu analysis, design, development, implement, dan evaluate. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Bandarlampung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi dan angket kuisisioner. Wawancara dan observasi dilaksanakan untuk menemukan permasalahan yang ada sedangkan angket kuisisioner dilaksanakan untuk validasi kelayakan produk yang sudah dikembangkan. Hasil penelitian yaitu bahan ajar e-learning berbasis google sites sebagai bahan ajar materi pelajaran pencak silat. Bahan ajar yang dikembangkan dalam penelitian ini dinilai layak berdasarkan hasil validasi dan revisi oleh ahli materi dengan persentase 85%, ahli bahasa dengan persentase 82,5%, ahli media 87,5%, pendidik PJOK 100%, uji coba peserta didik pada skala kecil 96% dan uji coba peserta didik pada skala besar 97%. Revisi video model latihan tendangan sabit berupa masukan memberi tujuan pembuatan video diawal video Hasil penilaian penilaian para ahli dan pendidik menunjukkan kriteria sangat layak. Saran yang diberikan telah ditindaklanjuti untuk menyempurnakan pengembangan video model latihan, sehingga dapat disimpulkan bahwa video model latihan dikembangkan layak menjadi model latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Bandar Lampung.

Kata kunci: model latihan, video, pengembangan, pencak silat

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF A VIDEO-BASED SICKLE KICK TRAINING MODEL IN PENCAK SILAT FOR EXTRACURRICULAR STUDENTS AT MAN 1 BANDAR LAMPUNG

By

FIKRI ALFAKIH HATA

This study aims to produce and develop a video-based crescent kick training model for students participating in the pencak silat extracurricular program at MAN 1 Bandar Lampung, as well as to describe the feasibility of the developed instructional product. The method used in this research is the ADDIE development model, which consists of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The study was conducted at MAN 1 Bandar Lampung. Data collection techniques included interviews, observations, and questionnaires. Interviews and observations were carried out to identify existing problems, while questionnaires were used to validate the feasibility of the developed product. The result of this study is an e-learning instructional material based on Google Sites for pencak silat learning content. The developed instructional material was deemed feasible based on validation and revisions conducted by material experts (85%), language experts (82.5%), media experts (87.5%), physical education teachers (100%), small-scale student trials (96%), and large-scale student trials (97%). Revisions to the crescent kick training video model included feedback to add the objective of the video at the beginning. The evaluation results from experts and educators indicate that the product meets the criteria of being highly feasible. The suggestions provided have been implemented to improve the development of the training video model. Therefore, it can be concluded that the developed video-based training model is suitable for use by students in the pencak silat extracurricular program at MAN 1 Bandar Lampung.

Keywords: *training model, video, development, pencak silat*

Judul Skripsi

: Pengembangan Model Latihan Berbasis Video Dalam Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Bandar Lampung.

Nama Mahasiswa

: Fikri Alfakih Hata

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051001

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO
NIP 19700525 200501 1 002

Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P
NIP 19990620 202406 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

NIP 19741220200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. Heru sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO



Sekretaris

: Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P



Penguji Utama

: Joan Siswoyo, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 13 Mei 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fikri Alfakih Hata
NPM : 2113051001
Program studi : S-1 Pendidikan jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Berbasis Video Dalam Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 1 Bandar Lampung”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya anggap dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandarlampung, 13 Mei 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Fikri Alfakih Hata
NPM.2113051001

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Waydadi, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, pada tanggal 18 Juni 2002. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Hamid dan Ibu Sabta Ma'rifah.

Penulis mengawali pendidikan formal pada tahun 2008 di TK Sriwijaya. Pendidikan sekolah dasar (SD) di MIN 5 Bandar Lampung pada tahun 2015, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di MTsN 2 Bandar Lampung pada tahun 2018, Sekolah Menengah Akhir (SMA) di MAN 1 Bandar Lampung pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Penerimaan Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata selama 40 hari di Desa Mekar Sari Kecamatan Way Sulan, Kabupaten Lampung Selatan. Penulis juga melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan selama 40 hari di SDN 1 Mekar Sari.

MOTTO

**“Jangan Lupakan Siapa Yang Bersamamu Saat Kamu dibawah ,Ketika
Kamu Diatas”**

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas limpahan rahmat dan pertolongan Allah Swt, karya ini penulis persembahkan kepada pihak-pihak berikut.

1. Kedua orang tuaku, yaitu ayahku tersayang Hamid dan Ibuku tersayang Sabta Ma'rifah yang selalu memberikan doa, dukungan terbaik, kasih sayang, pengorbanan secara finansial dan moril.
2. Adikku tersayang Syifa Salsabila Hata. Terima kasih atas segala kasih sayang, usaha, dan bantuan yang selalu diberikan kepadaku.
3. Dosen pembimbing dan penguji. Terima kasih atas kesediaan dan kesabaran yang diberikan selama masa penyusunan skripsi.
4. Almamater tercinta, Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman yang tidak terlupakan.

SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan skripsi dengan judul Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Berbasis Video Dalam Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 1 Bandar Lampung. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang luar biasa berikut ini.

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani.
5. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO, selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing, Memotivasi, Kritik serta saran demi Kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Fajri Rifaldo, M.,Pd., AIFO-P selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing, memotivasi, kritik serta saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya
8. Bapak Daniel Renaldi, ST, M.Eng., selaku ahli media yang telah bersedia memberikan nilai, masukan, kritik, dan saran yang sangat membangun terhadap pengembangan produk skripsi ini.
9. Bapak Dr. Frans Nurseto, M., Psi. AIFO., selaku ahli materi yang telah bersedia memberikan nilai, masukan, kritik, dan saran yang sangat membangun terhadap pengembangan produk skripsi ini.
10. Ibu Asih Wiyasti, S.Ag, S.Pd., selaku ahli bahasa yang telah bersedia memberikan nilai, masukan, kritik, dan saran yang sangat membangun terhadap pengembangan produk skripsi ini.
11. Bapak Wahid Abdurrahman S.Pd., selaku pendidik mata pelajaran PJOK, yang telah bersedia memberikan kritikan, motivasi dan saran terhadap pengembangan produk skripsi ini.
12. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf MAN 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
13. Siswa-siswi MAN 1 Bandar Lampung yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
14. Kedua orang tuaku tercinta, Hamid dan Sabta Ma'rifah. yang senantiasa sabar dalam menemani dan mendidik dengan penuh kasih. Mendoakan selalu serta mencurahkan seluruh pengorbanan terutama selama proses pendidikan hingga sampai pada pendidikan yang penulis impikan.
15. Adikku tersayang Syifa Salsabila Hata Terima kasih atas segala kasih sayang, usaha, dan bantuan yang selalu diberikan kepadaku.
16. Rania Zahra Terimakasih atas segala bantuan dan waktu serta harapan yang tidak berhenti.
17. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas A. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

18. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tak ada lagi duka nestapa di dada, tapi suka dan bahagia juga tawa dan canda selalu tercurahkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandarlampung, 13 Mei 2026

Penulis



Fikri Alfakih Hata

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
II. KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Olahraga.....	9
2.1.1 Hakikat Olahraga	9
2.1.2 Olahraga Bela Diri	9
2.1.3 Hakikat Pencak Silat.....	10
2.1.4 Aspek Pencak Silat	10
2.1.5 Unsur Teknik Dasar Pencak Silat	11
2.1.6 Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat.....	13
2.1.7 Tendangan Sabit	14
2.2 Pengembangan	19
2.3 Latihan	19
2.4 Penelitian yang relevan.....	20
2.5 Kerangka Berpikir	22
III. METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	25
3.3 <i>Setting</i> Penelitian	29
1. Tempat Penelitian	29
2. Waktu Penelitian	29
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.5.1 Wawancara	39
3.5.2 Angket atau Kuisisioner	39

IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan Penelitian.....	42
4.2.1 Pembahasan Analysis (Tahap analisis)	42
4.2.2 Pembahasan Design (Tahap perancangan)	46
4.2.3 Pembahasan Development (Tahap pengembangan)	48
4.2.3.1 Pengembangan Produk Video Model Latihan Tendangan Sabit.....	48
4.2.3.2 Validasi Video Model Latihan Tendangan Sabit.....	52
4.2.3.2.1 Validasi Ahli Materi.....	52
4.2.3.2.2 Validasi Ahli Bahasa.....	55
4.2.3.2.3 Validasi Ahli Media	58
4.2.3.2.4 Validasi Ahli Pendidik PJOK	60
4.2.4 Pembahasan Implement (Tahap Implementasi).....	62
4.2.4.1 Uji Coba Skala Kecil.....	63
4.2.4.2 Uji Coba Skala Besar	64
4.2.5 Pembahasan Evaluate (Tahap Evaluasi)	66
4.2.5.1 Revisi Produk Berdasarkan Ahli Media.....	66
V. SIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Simpulan	68
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Instrumen Validasi ahli media (video)	30
2. Instrumen Validasi ahli materi	32
3. Instrumen validasi ahli bahasa	34
4. Instrumen validasi ahli pendidik PJOK	36
5. Instrumen angket respon siswa	38
6. Skor Penilaian menggunakan skala likert	40
7. Kategori penilaian validasi ahli	41
8. Kategori penilaian angket respon uji coba	41
9. Hasil Wawancara Dengan Pendidik PJOK	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Salah satu Teknik Pukulan.....	12
2. Salah satu Teknik Tangkisan	13
3. Tendangan Sabit/samping.....	17
4. Kerangka Berpikir.....	23
5. Tahapan Model ADDIE	25
6. Video Pencak Silat.....	47
7. Kumpulan Video Pencak Silat	47
8. Kumpulan Video Materi Pencak Silat	48
9. Langkah Mengedit Video	49
10. Langkah Memberi Teks Penjelasan pada Video.....	50
11. Langkah Memberi Musik ke Video	50
12. Langkah Mengekspor Video.....	51
13. Video model Latihan tendangan sabit yang sudah di upload di <i>flatform youtube</i>	52
14. Diagram Perhitungan Hasil Validasi Ahli Materi.....	53
15. Diagram Perhitungan Hasil Validasi Ahli Bahasa.....	56
16. Diagram Perhitungan Hasil Validasi Ahli Media	58
17. Diagram Perhitungan Hasil Validasi Ahli Pendidik PJOK.....	61
18. Diagram Hasil Uji Coba Sekala Kecil	63
19. Diagram Hasil Uji Sekala Besar	65
20. Tampilan Perbaikan Berdasarkan Ahli Media	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Balasan Penelitian	75
2. Validasi Ahli Media	76
3. Validasi Ahli Materi	79
4. Validasi Ahli Bahasa.....	82
5. Validasi Pendidik PJOK	85
6. Uji Coba Skala Kecil Kepada Peserta Didik.....	88
7. Uji Coba Skala Besar Kepada Peserta Didik	88
8. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Sekala Kecil	88
9. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Sekala Besar	89
10. Dokumentasi Penelitian	89
11. Dokumentasi Bersama Validator Ahli Media	90
12. Dokumentasi Bersama Validator Ahli Materi	91
13. Dokumentasi Bersama Validator Ahli Bahasa.....	91
14. Dokumentasi Bersama Validator Ahli PJOK.....	92
15. Skrip Video Model Latihan Tendangan Sabit	93

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu elemen krusial dan penentu dalam upaya mengembangkan masyarakat Indonesia menuju kemajuan yang lebih baik dan bermutu. Sesuai dengan yang tertulis dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, yaitu: “Pendidikan merupakan upaya yang disusun dan direncanakan untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran supaya siswa secara aktif mengembangkan kemampuan diri mereka untuk memiliki kekuatan spiritual religius, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, moral yang baik, serta kemampuan yang dibutuhkannya, masyarakat, bangsa, dan negara (Wardani & Faridah, 2021).

Salah satu cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat Indonesia saat ini adalah bela diri. Di antara sekian banyak jenis bela diri yang ada di Indonesia, salah satu yang paling banyak ditemui adalah pencak silat. (Nuryastuti & Upara, 2023) terkait dengan silat, Indonesia merupakan negara yang sangat menjunjung tinggi budayanya, terutama budaya tradisionalnya. Pencak silat merupakan salah satu bentuk cinta diri yang bersumber dari tradisi nenek moyang yang dilakukan secara turun temurun. Saat ini beladiri belahraga pencak silat sudah cukup dikenal, menandakan bahwa bela diri belahraga merupakan adat istiadat bangsa yang harus dijunjung tinggi, digalakkan, dan diperkenalkan kepada masyarakat internasional.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta prestasi seseorang. Olahraga tidak hanya berfungsi untuk kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki nilai sosial, mental, dan pendidikan dalam kehidupan manusia.

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2021), olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi, pendidikan, dan prestasi.

Sejalan dengan itu, Wijayanto (2024) menjelaskan bahwa olahraga merupakan bagian dari ilmu keolahragaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia melalui aktivitas fisik yang terstruktur, melibatkan latihan otot, daya tahan, serta keterampilan motorik. Olahraga juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran dan mencegah berbagai penyakit.

Olahraga memiliki peran strategis dalam upaya meningkatkan kualitas fisik, mental, dan sosial peserta didik. Melalui aktivitas fisik, siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik, disiplin, rasa tanggung jawab, serta pola hidup aktif yang sehat. Di lingkungan sekolah, program ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu sarana untuk mewujudkan berbagai tujuan tersebut, yakni pengembangan karakter, prestasi, dan keterampilan fisik di luar jam pelajaran formal.

Program ekstrakurikuler olahraga terbukti memberikan manfaat yang cukup luas. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga di luar sekolah memiliki hubungan yang kuat dengan hasil pembelajaran PJOK dan keaktifan belajar siswa.

Selain itu, program ekstrakurikuler olahraga juga terbukti berkontribusi positif terhadap pengembangan "*life skills*" (keterampilan hidup) remaja melalui kerangka pengembangan positif pemuda (*Positive Youth Development*).

Salah satu bentuk ekstrakurikuler olahraga yang cukup populer di sekolah adalah bela diri. Bela diri selain melatih fisik, juga mengandung unsur mental, etika, pertahanan diri, dan pembentukan karakter. Kegiatan bela diri

dapat membantu siswa mengembangkan keberanian, pengendalian diri, dan tanggung jawab karakter-karakter penting dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks sekolah, integrasi bela diri dalam ekstrakurikuler menunjukkan bahwa kegiatan fisik bisa dipadukan dengan aspek pembinaan non-akademik.

Pencak silat telah ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda (WBTb) UNESCO pada 2019, dan pemerintah (Menteri Kebudayaan) mengupayakan agar pencak silat dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari pendidikan formal dan informal. Silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang kaya akan nilai budaya, teknik, dan manfaat fisik. Selain sebagai sarana bela diri, pencak silat juga berperan dalam pengembangan karakter, kedisiplinan, ketangkasan, keseimbangan, serta kebugaran jasmani dan mental (Yusreadinafi dkk, 2023).

Teknik dasar dalam pencak silat mencakup gerakan pukulan, kuda-kuda, tangkisan, dan tendangan. Tendangan, khususnya, sering kali menjadi acuan kemampuan atlet dalam pertandingan karena memiliki unsur kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi yang menuntut latihan khusus

Menurut (Ari, 2022), pencak silat merupakan metode pengembangan diri yang dirancang untuk membantu orang mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Pencak silat juga dapat digambarkan sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang memungkinkan mereka untuk meningkatkan kemampuan diri, mengalahkan orang lain, dan akhirnya menjadi musuh, baik dengan atau tanpa senjata. Ada beberapa teknik dasar yang diajarkan dalam silat pencak, antara lain tendangan, pukulan, hindaran, kunci, sapuan, dan bantingan. Penguasaan dasar teknik-teknik sangat penting dalam diri setiap atlet. Akibat penargetan yang dianggap lebih terfokus, maka teknik tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan teknik yang lebih mumpuni dan efektif dalam memperoleh poin.

Dalam pencak silat, penguasaan teknik dasar sangat penting agar performa latihan dan pertandingan dapat optimal. Teknik-teknik dasar ini mencakup pukulan, kunciian, elakan (defense), hingga tendangan. Teknik tendangan menjadi salah satu komponen penting dan sering digunakan dalam pertarungan maupun demonstrasi karena sifatnya yang menyerang dan dapat memberi poin.

Teknik tendangan yang digunakan dalam pencak silat ada beberapa jenis, antara lain tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, dan tendangan belakang. Salah satu teknik dasar yang digunakan dalam olahraga pencak silat adalah tendangan sabit yang sering digunakan pada saat pertandingan.

Berdasarkan pendapat tersebut, sehingganya tendangansabit termasuk tendangan pencak silat yang cukup kuat. Tendangan sabit sering dilakukan karena mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan. Menurut (Nuryastuti & Upara, 2023), teknik tusuk sabit merupakan teknik ampuh yang sering digunakan oleh pesilat untuk menghilangkan poin. Dalam proses tusuk sabit akan dilakukan penilaian terhadap kualitas kerja. Oleh karena itu, tingkat kepuasan dalam olahraga beladiri pencak silat cukup mudah dicapai. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis).

Dalam pencak silat, salah satu teknik yang sering digunakan untuk memperoleh poin adalah tendangan, khususnya tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan teknik serangan menggunakan kaki dengan lintasan setengah melingkar yang bertujuan mengenai sasaran pada bagian tubuh lawan. Teknik ini membutuhkan dukungan kondisi fisik yang baik, terutama pada aspek kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, serta keseimbangan tubuh agar dapat dilakukan secara efektif dan akurat.

Kemampuan melakukan tendangan sabit secara optimal tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh

kondisi fisik atlet. Misalnya, kekuatan dan daya ledak otot tungkai berperan dalam menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat, sedangkan kelincahan dan keseimbangan membantu menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan. Penelitian menunjukkan bahwa komponen seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan merupakan faktor dominan dalam menunjang performa fisik atlet pencak silat (Muftia et al., 2025)

Hal ini sejalan dengan temuan (Ari, 2022) yang menyatakan bahwa “Prestasi seseorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (phisikis).” Sebab, prestasi yang diraih seorang atlet, baik secara individu maupun kelompok, merupakan hasil dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Unsur-unsur di atas menjelaskan hal ini dalam satu bingkai (frame), yang disebut kinerja olahraga (*sport performance*).

Sebagai kesimpulan, salah satu faktor yang mempengaruhi mutu silat adalah model latihannya. Perlu dikembangkan model latihan yang sesuai jika proses latihan yang digunakan dapat meningkatkan mutu teknik dan taktik. Melalui pengembangan model latihan yang sesuai, diharapkan mutu fisik akan meningkat seiring dengan peningkatan keterampilan teknik dan psikologis peserta secara signifikan pada akhir kegiatan berskala makro. Adapun hasil temuan MAN 1 Bandar Lampung, ekstrakurikuler siswa pencak silat tendangan sabit masih bisa diperbaiki, hal ini menunjukkan bahwa mutu silat harus ditingkatkan melalui latihan sabit. Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 19 Mei 2025 menunjukkan bahwa terdapat beberapa keterbatasan dalam keterampilan siswa, khususnya dalam teknik tendangan sabit. Data prestasi menunjukkan beberapa hal yang perlu ditingkatkan, seperti tingkat kemampuan atau kekuatan dalam melakukan tendangan sabit, sehingga siswa tendangan sering kali sulit diselesaikan lawan. Selain itu, kecepatan siswa tendangan juga agak lambat, yang mempengaruhi efektivitas serangan. Semua ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas latihan, dengan lebih

memperhatikan teknik dan kebugaran fisik, yang dapat dicapai melalui penggunaan metode latihan interval yang lebih konsisten dan terstruktur.

Terkait dengan hal tersebut, (Kusuma dkk., 2024) melakukan penelitian dengan tujuan mengembangkan 19 model latihan teknik sapuan rebah depan (sirkel bawah) pencak silat. Selanjutnya, (ODE, 2020) melakukan penelitian dengan tujuan mengembangkan model teknik egosan dengan tendangan pencak silat lurus. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kusuma dkk., 2024) dan (ODE, 2020) yang hanya mengembangkan model latihan sabit teknik sapuan rebah dan model teknik egosan, penelitian ini lebih berfokus pada pengembangan model latihan sabit guna yang menghasilkan produk yang dijadikan acuan latihan sabit pencak silat agar memperoleh hasil yang paling akurat dan berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas model latihan tendangan sabit pencak silat perlu, maka perlu dilakukan penelitian.

Oleh karena itu, judul yang diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Berbasis Video Dalam Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Bandar Lampung.”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman tentang model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung agar dapat melakukan tendangan dengan baik.
2. Latihan apa saja yang diberikan kepada atlet yang mendukung model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung.
3. Belum adanya model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Bandar Lampung yang tepat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, agar penulis dapat terfokus pada masalah tersebut maka penulis membatasi penelitian ini terkait model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung?
2. Bagaimana kelanyakan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung?
3. Bagaimana respon siswa pada model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

- 1 Untuk mengembangkan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung
- 2 Untuk mendeskripsikan kelanyakan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung
- 3 Untuk mendeskripsikan respon siswa pada model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung pengembangan dalam dunia olahraga dan pendidikan.

2. Praktis

a. Bagi Peneliti Lanjutan

- 1) Sebagai modal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan bidang studi pendidikan kepelatihan olahraga, S1.
- 2) Sebagai pertimbangan untuk penelitian pengembangan model latihan tendangan sabit .

b. Bagi Pelatih

- 1) Memberikan solusi bagi pelatih dalam rangka mengembangkan model latihan keterampilan tendangan sabit.
- 2) Sebagai dorongan dan motivasi kepada pelatih dalam melatih untuk mempercepat kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat.

c. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai bahan dokumentasi penelitian dilingkungan MAN 1 Bandar Lampung..
- 2) Sebagai bahan informasi kepada mahasiswa tentang pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video pada pencak silat.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Olahraga

2.1.1 Hakikat Olahraga

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, yang tidak hanya berfungsi untuk kebugaran jasmani tetapi juga untuk pengembangan aspek mental, sosial, dan karakter individu. Olahraga sering dipahami sebagai “cerminan kehidupan” karena di dalamnya terkandung nilai-nilai sosial budaya seperti kerjasama, kompetisi sehat, disiplin dan tanggung jawab (Mutohir, 2022). Selain itu, olahraga juga dijadikan alat pembangunan manusia yang seutuhnya jasmani, rohani, dan social dalam konteks pembangunan nasional. (Sinulingga, 2024).

2.1.2 Olahraga Bela Diri

Olahraga bela diri, sebagai salah satu bentuk olahraga, menonjol karena selain aspek fisik, ia juga secara eksplisit menekankan pengembangan karakter, kontrol emosi, dan nilai-nilai sosial budaya. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam program bela diri atau seni bela diri di sekolah atau institusi pendidikan dapat meningkatkan regulasi diri, disiplin, motivasi prestasi, dan kemampuan sosial siswa (Yu, Houlbert, & Mantuhac, 2023; Wang, 2024). Selain itu, lingkungan pelatihan bela diri yang baik terbukti mendukung perkembangan holistik siswa fisik, mental, serta social melalui praktik yang mencakup rutin, fokus, dan nilai menghormati lawan atau rekan latihan (Zhang et al., 2024).

2.1.3 Hakikat Pencak Silat

Pencak Silat merupakan salah satu adat istiadat asli Indonesia yang telah diadopsi oleh dunia internasional dan akan terus berkembang menjadi suatu bentuk seni *modern* yang diadopsi oleh masyarakat setempat. Menurut (Mukaromah & Semarayasa, 2024), pencak silat merupakan salah satu adat istiadat bangsa Indonesia yang diamalkan oleh para pendekar dan ahli beladirinya, dan masyarakat umum pada saat ini sedang menciptakan, menggunakan, dan mempertunjukkan seni “Pencak silat adalah seni bela diri oleh nenek moyang kita asi budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan, dibina, dan dikembangkan,” menurut (Syafei & Rohman, 2021)

Pencak silat biasa disebut sebagai bela diri tradisional di Indonesia. Menurut IPSI dan BAKIN 1975 (Syayyadi dkk., 2025), pencak silat juga mengandung nilai sosial dan budaya yang kuat, seperti rasa persaudaraan, saling menghormati, dan sikap sportif. Nilai-nilai tersebut menjadikan pencak silat tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian dan identitas budaya bangsa (Kuswanto et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, Pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia yang diturunkan dari nenek moyang kita merupakan seni olahraga beladiri Indonesia yang menekankan pada pentingnya kemandirian yang berakar pada kerohanian, agar mampu dibedakan dengan orang lain.

2.1.4 Aspek Pencak Silat

Silat Pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia yang berasal dari nenek moyang kita sendiri, tidak sebanyak bahan lainnya. Ciri-ciri utama pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Aspek Mental dan Spiritual Pencak Silat Aspek Pendidikan

Mengintensifkan Pencak Silat dengan meningkatkan kapasitas siswa dan temannya untuk mengembangkan diri. Pendekar dan empu Pencak Silat kuno harus mencapai tingkat pemahaman tertinggi melalui meditasi, penebusan dosa, atau latihan lainnya.

2. Aspek Kehidupan Sehari-hari

Kehidupan Sehari-hari dan Permainan Kesenian Salah satu aspek pendidikan yang paling penting adalah pencak silat, yang melibatkan pengajaran kepada siswa atau peserta cara menyanyikannya tanpa atau dengan musik tradisional dan tanpa atau dengan menggunakan senjata. Istilah pencak silat mengacu pada jenis pencak tari silat yang mencakup musik dan metode tradisional.

3. Aspek Bela Diri

Pencak silat seni bela diri pencak silat adalah ketekunan dan kepercayaan diri. Istilah silat, tujuannya adalah untuk mengembangkan kemahiran tinggi dalam teknik bela diri tanpa menggunakan atau memanfaatkan berbagai macam senjata.

4. Aspek Olahraga

Aspek krusial dalam pencak adalah aspek fisik. Tujuan dari usaha ini adalah untuk memenuhi kebutuhan pengajaran pikiran-tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan mengajarkan keterampilan berbasis olahraga untuk bersaing di bidang olahraga. Persaingan merupakan salah satu aspek penelitian ini. Aspek olahraga meliputi jurus pertandingan dan peragaan, baik tunggal, ganda, maupun beregu.

2.1.5 Unsur Teknik Dasar Pencak Silat

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seorang atlet pencak silat adalah kemampuannya dalam melakukan/memahami teknik dasar secara murni. Kesempurnaan teknik ini membantu mendapatkan hasil terbaik bila digunakan dalam

pertandingan yang sesungguhnya. Berikut tiga teknik dasar pencak silat yang dapat kami jelaskan:

1. Teknik Dasar Pukulan

Ada teknik yang dapat digunakan untuk membantu mereka dalam usaha mereka memperoleh angka. Dari beberapa teknik yang digunakan dalam silat pencak, yang paling umum digunakan adalah depan, pendulum, samping, dan lingkaran pukulan.



Gambar 1. Salah satu Teknik Pukulan
(Sumber: Hajir, A, dkk. 2017)

2. Teknik Dasar Tangkisan

Tanking merupakan metode latihan yang melibatkan pemindahan target dari satu lokasi ke lokasi lain dengan tetap menjaga konsistensi dengan target. Tujuan dari pemeliharaan panjang berbasis teknologi tanking adalah untuk melindungi lingkungan dan, jika perlu, mengurangi atau menghilangkannya. Sikap menangkis selalu digunakan dengan sikap dan sikap menggunakan satu tangan, siku, dua tangan, dan kaki/kaki. Tangkisan memiliki variasi berikut tergantung pada bentuk dan busur/lintasan setiap jenis rangan: posisi tinggi atau rendah, dengan jatuh atau memantul tangan, dan gerakan ke samping atau ke luar



Gambar 2. Salah satu Teknik Tangkisan
(Sumber: Hajir, A, dkk. 2017)

3. Teknik Dasar Tendangan

Tendangan merupakan berbagai teknik dan metode yang menggunakan kaki dan jarak jauh sebagai komponen kajiannya. Ada dua titik dalam pencak silat menurut teknik tendangan yang masuk ke gawang. Teknik tendangan dalam silat dapat digunakan untuk meningkatkan penampilan dalam pengujian silat. Namun seperti yang telah dikatakan sebelumnya, tidak semua teknik endang dapat digunakan dalam pengujian, tergantung pada efisiensi pelaksanaan dan pengujian, serta titik dan penendang keamanannya. Teknik tersebut antara lain sabit/samping, belakang, jejag, gajul, tendangan lurus/tendang depan, dan olahraga pencak silat.

2.1.6 Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat

Teknik tendangan dalam Pencak Silat menempati posisi strategis sebagai salah satu elemen serangan utama dan pengatur jarak terhadap lawan. Sebuah penelitian yang mengkaji gerak tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat menemukan bahwa masih terdapat variasi teknik yang kurang optimal terkait biomekanika gerak tendangan tersebut. (Anam & Hidayah, 2023)

Selain itu, kajian oleh Nugroho (2012) yang dikutip dalam Adi (2023) mengelompokkan tendangan ke dalam empat kategori berdasarkan

bagian kaki yang digunakan yakni: tendangan depan (menggunakan punggung, telapak atau ujung telapak kaki), tendangan samping (*T-kick*), tendangan belakang (telapak kaki/tumit), dan tendangan busur atau sabit (menggunakan punggung atau ujung telapak kaki) dimana tendangan sabit disebut sebagai salah satu yang sering digunakan dalam laga karena efektivitasnya.

2.1.7 Tendangan Sabit

Tendangan merupakan komponen penting dari pertahanan dalam silat pencak; dapat juga disebut sebagai pertahanan atau aktif pertahanan. Aturan-aturan utamanya menggambarkan beberapa kegiatan yang dilakukan dengan berbagai cara, tetapi tidak semuanya sama. Posisi tendangan tertentu dalam silat pencak. Akan ada dua skor untuk tendangan yang dilakukan oleh pesilat dan masuk ke gawang. Dalam setiap pengembangan silat, kita mengamati bahwa 100% orang menggunakan teknik ini dengan berbagai cara untuk mencapai keberhasilan.

Tendangan adalah gerakan pola yang mendorong anggota badan, atau kaki, untuk menjadi senjata dalam percakapan apa pun mengenai sasaran lawan. Kemampuan tendangan untuk mencapai sasaran tubuh lawan sangat penting untuk memahami tujuan tendangan. Potensi tubuh adalah kemampuan mencapai jarak tendangan. Tendangan dalam tanding pencak mempunyai banyak variasi. Namun untuk mencapai hasil terbaik, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode pendinginan bawah pada lutut, yang dikombinasikan dengan gerakan pinggul dan dorongan pinggul untuk meningkatkan daya tendangan ledak. Hal pertama dan terpenting yang perlu dilakukan sebagai langkah awal sebelum memulai perjalanan adalah menentukan sasaran. Agar daya cambuk yang dihasilkan dari lutut bekerja efektif, lutut perlu ditingkatkan ke tingkat sasaran sebelum akhir periode. Jika sasaran lebih jauh, kaki baru harus dibuat untuk mencapainya.

Alhasil tendangannya masih aktif dan pelurunya semakin meningkat. Pada bagian ini, kita akan membahas lebih detail tentang tendangan sabit yang menjadi fokus utama kita. Ada beberapa teknik tendangan yang digunakan dalam silat pencak, antara lain tendangan lurus, tendangan T, tendangan punggung, dan tendangan sabit. Setiap tendangan mempunyai tujuan yang unik serta perangkat penargetan yang unik. Seperti terlihat pada tendangan sabit, lintasannya dari luar ke dalam, sedangkan sasarannya adalah punggung lawan dengan punggung kaki sebagai sasarannya.

Tendangan sabit adalah kecenderungan yang terdiri dari cincin, sasaran di setiap bagian tubuh, dan jari atau punggung kaki (Sabit et al., 2025). Menurut (Aldino et al., 2023), tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan penerapan teknik samping seperti sabit/sabit, mengenai area kaki belakang. Tendangan ini dapat dilakukan dengan kaki depan atau belakang dan dapat dikategorikan. Adapun tendangannya, jika seorang anak dilahirkan dalam sisi kanan atau kiri, pesilat akan mengambil salah satu kakinya dan membawanya ke samping tubuh dan posisinya untuk mengamati keseimbangan dengan cara bersandar ke sisi yang berlawanan, yang akan menyebabkan kaki tersebut ke tumit.

(Ari, 2022) menyatakan bahwa “gerakan dimulai dari sikap pasang surut, angkat setinggi lutut.” Secara kooperatif, putaran pinggang ke arah tendangan dan ikuti tendangan kaki Dapat dilakukan secepat mungkin pada saat duduk atau berdiri sedang berlangsung. Namun karena lintasannya, teknik sabit juga mudah dikuasai dan tendangan akan dilakukan. Oleh karena itu, jumlah waktu dan uang yang tersedia untuk pertandingan dapat dikurangi dengan mengoptimalkan kecepatan dan kelincahan tendangan sabit. Kemungkinan teknik ini

akan lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, andalan sering digunakan dalam penelitian teknik tendangan untuk memperoleh hasil.

Memiliki kecepatan yang cepat memungkinkan untuk menyelesaikan tugas dengan tangan. Berdasarkan fungsinya, tendangan sabit disebut dengan tendangan sabit untuk pertumbuhan dan tendangan sabit untuk ketahanan daya. Tendangan sabit menyerang adalah jenis sabit yang digunakan untuk memberikan langkah pertama dalam lapangan sasaran lawan. Sebaliknya, tendangan defensif defensif adalah tendangan yang digunakan untuk mendukung atau memberikan dukungan ketika seseorang sedang memberikan dukungan. Teknik tendangan sabit ke melakukannya antara lain tendangan sabit menggunakan kaki depan langkah dan tendangan sabit menggunakan langkah. Dengan menggunakan tiga kaki belakang sikap berpasangan, saat melakukan, dan tindak lanjut—rangkaiian gerakan teknik tendangan sabit menyerang.

Menurut (Ilara & Februari, 2025) dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki, tendangan sabit, tendangan lintanya setengah lingkaran ke dalam sasaran keseluruh tubuh. Menurut (Syafei & Rohman, 2021), tendangan, tendangan yang jarak setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran pada setiap bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari-jari kaki. Tendangan sabit adalah salah satu teknik tendangan yang efektif mengubah bentuk setiap lingkaran; Tendangan ini mirip dengan gerakan sabit (sabit) yang dibawa dari luar ke dalam.

Analisis teknologi gerakan menonjolkan perhatian terhadap detail yang terjadi dari luar hingga dalam dengan memusatkan perhatian pada bagian kaki. Gerakan dan energi efisien yang diterapkan pada bagian lutut dengan searah rotasi dan gerakan kaki yang diterapkan pada bagian lutut dengan searah rotasi dan gerakan kaki. Mengingat

keadaannya, tendangan sabit dapat dengan mudah dipahami. Untuk merangkum penelitian ini, berikut ringkasan rencana yang telah dilakukan. Dari posisi tinggi, angkat lutut ke ketinggian target. Secara kooperatif, pinggang ke arah gerakan tendangan dan ikuti tendangan kaki bagian bawah berpusat di lutut



Gambar 3. Tendangan Sabit/samping
(Sumber: Hajir dan Maulana, 2017)

Ada beberapa langkah yang terlibat dalam sabit jepit, yaitu sebagai berikut:

1. Gerakan pertama adalah gerakan cepat dan minimal berat badan ke tumpuan. Ini berguna untuk menambah jumlah hari di antara orang dalam.
2. Gerakan Ayunan adalah jenis sabit jepit yang telah mengalami modifikasi. Kaki ayunan ini menciptakan urgensi. Seiring ayunannya berkembang, demikian pula gerakannya. Karena populasi terus bertambah, jumlah tenaga yang diemukan juga meningkat. Gerakan mengayun ini harus dilakukan dengan tumit dan tubuh, serta gerakan tangan yang memadai.
3. Ini adalah kasus keterikatan kaki dengan tujuan. Dorongan perlu mulai melakukan hal-hal untuk meningkatkan suasana hati mereka.
4. Gerakan terakhir adalah jenis gerakan yang dimaksudkan untuk meningkatkan efek lawan cedera. dan
5. Lamanya waktu yang telah berlalu sejak gerakan ini digunakan untuk mengembalikan tubuh ke posisi stabil.

Tendangan sabit biasanya digunakan untuk memecahkan atau memperbaiki masalah tertentu. Namun, setiap orang memiliki karakteristik unik yang memungkinkan mereka untuk mengatasi jenis masalah ini. Hal ini ditentukan oleh karakteristik individu. Ada orang yang sangat egois dan menyerahkan uang untuk terlibat dalam tendangan sabit sehingga mereka dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Ada beberapa yang meningkatkan kecepatan sehingga Anda dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan efektif. Ada faktor lain yang memengaruhi kemandirian pengobatan dengan tidak membuatnya mengalir lancar tetapi dengan memiliki tingkat dorongan yang tinggi.

Setiap jenis sabit menendang memiliki karakteristik dan kekurangannya sendiri. Berikut adalah beberapa metode untuk melakukan sabitan menendang.

1. Kecepatan dalam melakukan Tendangan sabit melibatkan penyelesaian tugas sambil mempertahankan tingkat kecepatan yang tinggi. Sabit menendang akan dilakukan dengan cara yang sederhana. Saat tendangan menjadi lebih terfokus, gerakan kaki menjadi lebih cepat. Tujuan utama dari strategi ini adalah untuk memotivasi karyawan dan kembali ke posisi mereka sesegera mungkin. Manfaatnya adalah Anda tidak perlu terus-menerus mencari lawan dan dapat dengan mudah menemukannya saat Anda mencarinya. Proses ini meningkatkan kecepatan, efisiensi, dan fleksibilitas.
2. Bertenaga sabit menendang. Tendangan ini menciptakan otot kaki daya ledak. Ini terjadi dengan cepat dan disertai dengan kecenderungan kaki yang kuat. Cara ini efektif dan efisien, namun memerlukan cuaca yang baik. Tendangan jenis ini mempunyai kemampuan membuat lawan menjadi lebih efisien. Kerugiannya mudah menangkap lawan. sabit tendangan efek keseimbangan dan daya ledak.

2.2 Pengembangan

Pengembangan merupakan suatu proses sistematis yang bertujuan untuk menciptakan, memperbaiki, atau menyempurnakan suatu produk, model, metode, maupun sistem agar menjadi lebih efektif dan efisien. Dalam konteks penelitian, pengembangan sering dikenal dengan istilah *Research and Development (R&D)* yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu serta menguji kelayakannya melalui tahapan ilmiah. Menurut Waruwu (2024), penelitian dan pengembangan adalah proses ilmiah yang digunakan untuk menghasilkan inovasi berupa produk atau model pembelajaran yang dilakukan melalui tahapan analisis masalah, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Produk yang dihasilkan dari proses ini harus melalui uji validitas dan uji coba agar memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam penggunaannya di lapangan (Waruwu, 2024)

Selain itu, pengembangan juga dapat dipahami sebagai suatu proses peningkatan kualitas dari suatu objek agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Pengembangan tidak hanya mencakup penciptaan produk baru, tetapi juga perbaikan dan inovasi terhadap produk yang telah ada agar sesuai dengan kebutuhan zaman (Sarpong et al., 2023).

Berdasarkan paparan para ahli di atas bisa disimpulkan bahwa pengembangan adalah suatu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kapasitas suatu objek agar menjadi lebih baik dari sebelumnya

2.3 Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental seseorang dalam olahraga. Latihan tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi juga melibatkan prinsip-prinsip ilmiah seperti beban latihan (*overload*), adaptasi, dan pemulihan agar terjadi peningkatan performa secara optimal. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2021), latihan adalah proses sistematis dari stimulus fisik yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet melalui adaptasi fisiologis dan psikologis. Latihan harus dilakukan secara bertahap, terstruktur, dan

berkesinambungan agar dapat menghasilkan peningkatan performa yang maksimal. Sejalan dengan itu, Prasetyo (2022) menjelaskan bahwa latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan teknik, serta kemampuan taktik dalam cabang olahraga tertentu. Prinsip-prinsip latihan seperti individualisasi, spesifisitas, dan progresivitas menjadi dasar utama dalam penyusunan program latihan. Sukadiyanto (2023) menyatakan bahwa latihan adalah proses peningkatan kemampuan biomotorik atlet yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Ia menegaskan bahwa keberhasilan latihan sangat dipengaruhi oleh perencanaan program yang tepat sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan kondisi atlet. Selain itu, Harsono (2021) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berulang yang bertujuan memperbaiki fungsi organ tubuh sehingga mampu meningkatkan prestasi olahraga. Latihan yang dilakukan secara konsisten akan menyebabkan terjadinya adaptasi tubuh terhadap beban kerja yang diberikan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis, terencana, dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Latihan harus dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah seperti beban bertahap (*overload*), spesifisitas, dan individualisasi agar menghasilkan adaptasi tubuh yang optimal. Dalam olahraga pencak silat, latihan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas teknik dan kondisi fisik atlet sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi yang maksimal.

2.4 Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Syarif Hidayat dan Arief Ibnu Haryanto dari Universitas Negeri Gorontalo dengan judul “Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat” tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Penelitian ini melalui tahapan pengumpulan informasi, perencanaan informasi, mengembakngkan produk awal, uji coba awal, revisi untuk menyusun produk utama, uji

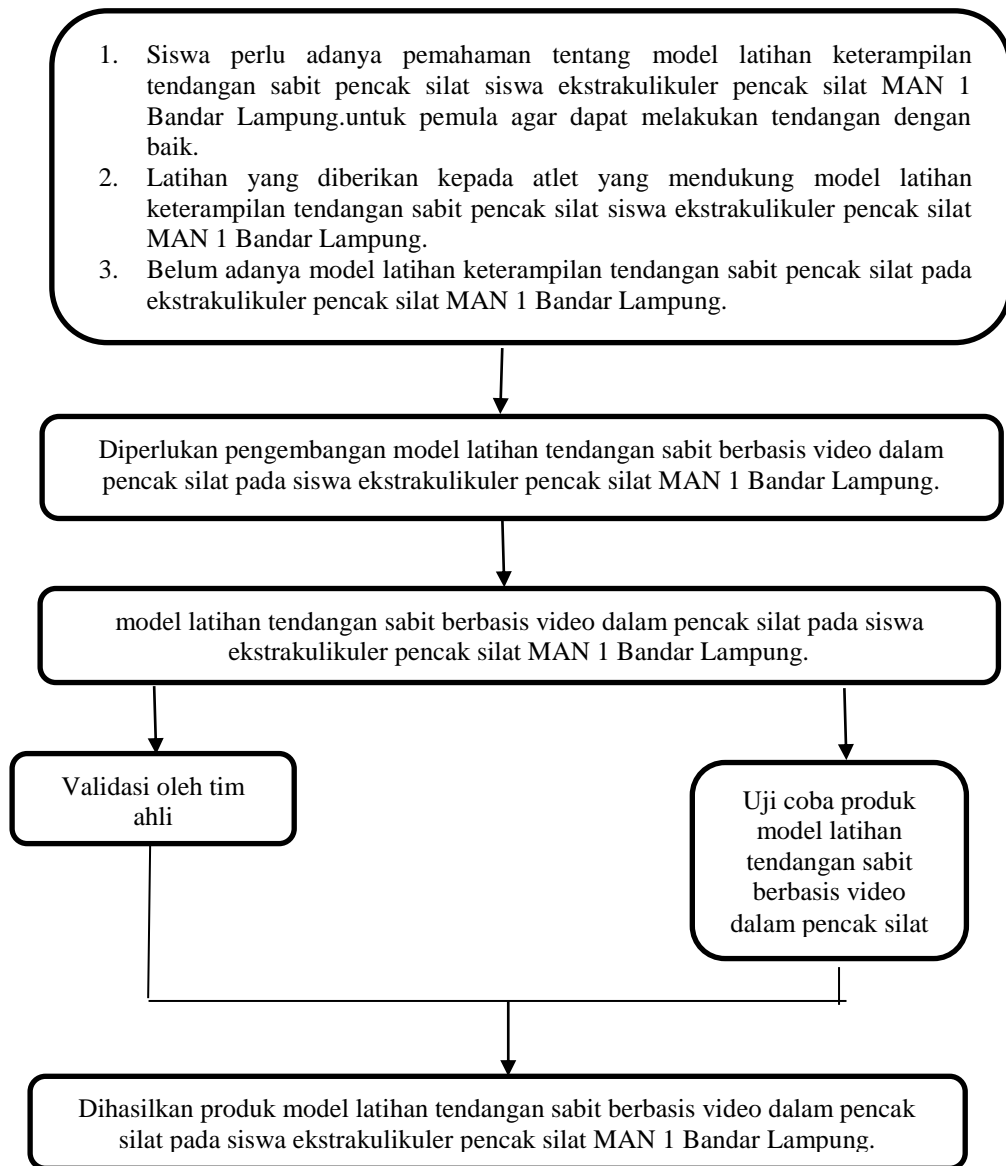
coba lapangan, revisi untuk menyusun produk operasional, uji coba produk operasional produk final, revisi produk final, diseminasi dan implementasi produk. Subjek penelitian ujicoba kelompok kecil sebanyak 15 atlet Pencak silat yang aktif berlatih di PPLP Gorontalo dan ujicoba kelompok besar sebanyak 30 pesilat yang terdiri dari beberapa perguruan Pencak silat yang aktif di Kota Gorontalo. Analisis data merupakan data kuantitatif yang dikonversi menjadi data deskriptif kuantitatif menggunakan uji korelasi pearson. Hasil penelitian dan pengembangan ini sebuah model tes tes kelincahan tendangan Pencak silat yang diberi nama TTest TPS. Data hasil validasi ahli 100% menyatakan layak. Hasil ujicoba kelompok kecil dapat diperoleh data catatan waktu tercepat adalah 11,19 detik dan terendah 13,60 detik dengan jumlah rata-rata sebesar 12,58 dan hasil ujicoba kelompok besar dapat diperoleh data catatan waktu tercepat adalah 11,32 detik dan terendah 13,98 detik dengan jumlah rata-rata sebesar 12,43. Ujicoba kelompok besar 27 diperoleh hasil reliabilitasnya $r = 0,96$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa model tes ini dikatakan reliabel.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mega Purnama Sari dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Pengembangan Samsak Sebagai Alat Tes Ketepatan Tendangan Pada Pesilat Usia Dini” tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D). Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu: pengumpulan informasi, perencanaan penelitian, pengembangan produk awal, validasi ahli dan revisi, ujicoba produk. Setelah diproduksi samsak cerdas terlebih dahulu di validasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi dan kemudian di uji cobakan. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat MI ANNUR Jogoresan yang berjumlah 10 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif persentase. Hasil dari penelitian “Pengembangan samsak sebagai alat tes

ketepatan tendangan pada pesilat usia dini” yaitu telah dihasilkan alat untuk tes ketepatan tendangan yang diberi nama “Mega’s Kick Accuracy”, yang dikategorikan layak dijadikan sebagai alat tes ketepatan tendangan cabang olahraga pencak silat. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli media dengan presentase kelayakan 84,21%, ahli materi 91,11%, dan hasil uji coba yaitu 95%. Selain itu juga dihasilkan buku panduan 28 penggunaan samsak yang dilengkapi dengan spesifikasi produk dan cara penggunaan produk dengan presentase kelayakan dari penilaian ahli media 80% dan ahli materi 90%.

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut



Gambar 4. Kerangka Berfikir.

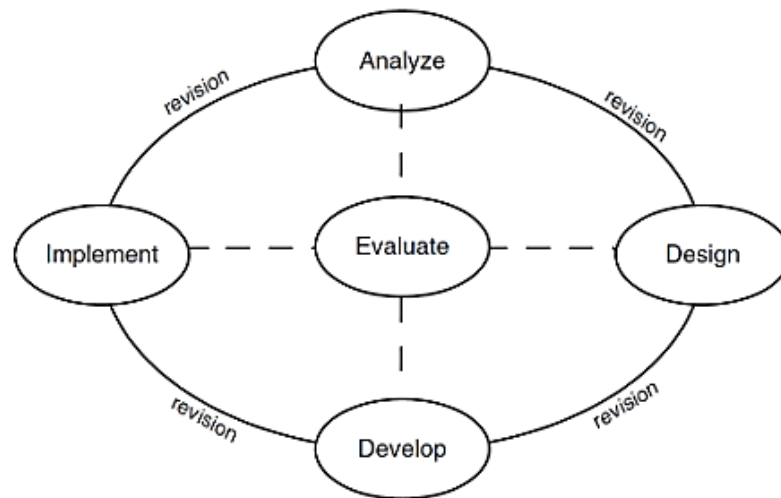
III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode penelitian dan pengembangan atau yang disebut dengan *Research and Development* (R&D). Rahayu (2025) menjelaskan bahwa R&D merupakan metode penelitian yang berorientasi pada pengembangan produk berbasis kebutuhan nyata di lapangan. Tujuan utama R&D bukan hanya menghasilkan produk, tetapi juga memastikan produk tersebut layak, efektif, dan dapat digunakan dalam praktik pendidikan maupun bidang lainnya

Penelitian pengembangan merupakan penelitian pendekatan yang dihubungkan pada rancangan kerja dan pengembangan serta memiliki tujuan untuk perancangan dalam lingkungan pembelajaran serta mengusahakan untuk pemahaman pada fundamental secara ilmiah. Penelitian pengembangan bukan merinci dan menerapkan intervensi yang lengkap akan tetapi ditujukan untuk memberikan motivasi belajar dengan menampilkan pembelajaran yang menarik dan kreatif (Sulistianta,H. 2020)

Pemilihan model ADDIE dalam penelitian dikarenakan model ini memiliki tahapan yang struktur sehingga membantu peneliti memastikan bahwa setiap tahap dalam pengembangan pembelajaran dilakukan secara menyeluruh dan terorganisir. Selain itu, model ini cukup fleksibel untuk disesuaikan dengan berbagai konteks dan kebutuhan penelitian sehingga memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan prosesnya dengan kondisi yang ada. agar dapat menghasilkan produk pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa. Tujuan dari penelitian ini, yaitu mengembangkan produk model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung.. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Tahapan Model ADDIE

Sumber : (Branch, 2009)

3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Dalam penelitian ini menggunakan prosedur penelitian dan pengembangan model ADDIE yang dikembangkan oleh Robert Maribe Branch. Model ini terdiri dari lima tahap utama, yaitu Analisis (*Analyze*), Desain (*Design*), Pengembangan (*Develop*), Implementasi (*Implement*), dan Evaluasi (*Evaluate*). Tahapan dalam penelitian pengembangan dari model ADDIE diuraikan sebagai berikut: :

1. Analisis (*Analyze*)

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis kinerja (*performance analysis*) dan analisis kebutuhan (*need analysis*) untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di sekolah dan mencari solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Tahap pertama yaitu analisis kinerja dilakukan untuk mengetahui dan mengklasifikasikan permasalahan yang dihadapi di sekolah berkaitan dengan media pembelajaran yang digunakan di sekolah selama ini, kemudian mencari solusi dengan memperbaiki atau mengembangkan model latihan yang digunakan oleh sekolah.

Tahap kedua adalah analisis kebutuhan yaitu menentukan model latihan yang diperlukan oleh siswa dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi belajar siswa

2. Desain (*Design*)

Tahap perancangan (*design*) merupakan proses pembuatan rancangan awal model latihan. Pada tahap ini, peneliti merancang produk dari aspek desain, materi, dan bahasa. Setelah itu, peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu pengembangan model latihan.

Deskripsi Produk

1. Tendangan sabit langsung kaki belakang

a. Tendangan sabit langsung kaki kanan belakang

Dalam posisi pasang kaki kanan dibelakang langsung melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan kearah target.

b. Tendangan sabit langsung kaki kiri belakang

Dalam posisi pasang kaki kiri belakang langsung melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri kearah target.

2. Tendangan sabit langsung kaki depan

a. Tendangan sabit langsung kaki depan kanan

Dalam posisi pasang kaki kanan depan langsung melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kanan kearah target.

b. Tendangan sabit langsung kaki depan kiri

Dalam posisi pasang kaki kiri depan langsung melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kiri kearah target.

3. Tendangan sabit mundur lurus

a. Tendangan sabit mundur lurus kaki kanan

Dalam posisi mundur selangkah lurus kaki kanan ke belakang lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri kearah target.

b. Tendangan sabit mundur lurus kaki kiri

Dalam posisi mundur selangkah lurus kaki kiri ke belakang lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan ke arah target .

4. Tendangan sabit maju lurus

a. Tendangan sabit maju lurus kanan

Dalam posisi maju selangkah kedepan kaki kanan lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri ke arah target.

b. Tendangan sabit maju lurus kiri

Dalam posisi maju selangkah kedepan kaki kiri lalu melakukan tendangan sabit dengan kaki kiri ke arah target.

5. Tendangan sabit mundur samping

a. Mundur samping kiri

Dalam posisi mundur selangkah kaki kiri lalu melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kanan ke arah target.

b. Mundur samping kanan

Dalam posisi mundur selangkah kaki kanan lalu melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kiri ke arah target.

6. Tendangan sabit maju samping.

a. Maju samping kiri

Dalam posisi maju selangkah kaki kiri lalu melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kanan ke arah target.

b. Maju samping kanan

Dalam posisi maju selangkah kaki kanan lalu melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kiri ke arah target.

3. Pengembangan (*Develop*)

Pada tahap ini peneliti mengembangkan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat berdasarkan konsep rancangan awal yang telah di buat pada tahap sebelumnya menjadi produk model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yang ingin diterapkan. Selanjutnya melakukan review model latihan tendangan sabit berbasis

video dalam pencak silat dengan memvalidasikan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat oleh tim ahli media, ahli Bahasa, ahli materi dan ahli pendidik PJOK. Validasi ini bertujuan untuk mengetahui penilaian para ahli (*validator*) terhadap produk model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yang dikembangkan oleh peneliti. Adapun validator yang melakukan validasi pada produk model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat terdiri dari ahli media, ahli Bahasa, ahli materi dan ahli pendidik PJOK. Setelah itu peneliti memperbaiki model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat sesuai dengan saran dan masukan dari tim ahli sehingga terdapat perbandingan dari media awal dan media setelah revisi.

4. Implementasi (*Implement*)

Pada tahap implementasi, produk model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yang telah dibuat akan dilakukan uji coba yang melibatkan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Tujuannya adalah untuk mengetahui respon siswa dan kemenarikan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yang dikembangkan.

5. Evaluasi (*Evaluate*)

Pada tahap evaluasi, produk model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yang telah dilakukan uji oba pada tahap implementasi akan dilakukan revisi akhir, dengan mempertimbangkan saran dan masukan yang diperoleh selama tahap implementasi.

3.3 Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian akan di laksanakan di MAN 1 Bandar Lampung yang beralamat Jl. Letnan Kolonel H. Endro suratmin, Kelurahan Sukarame, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung, dengan kode pos 35132.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari tahap persiapan sampai dengan tahap pelaksanaan yaitu dimulai bulan Januari sampai waktu yang belum ditentukan.

3. Subjek Penelitian

Subjek uji coba model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yaitu siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan angket dengan skala likert untuk menilai kelayakan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat untuk peserta didik sekolah dasar. Taherdoost (2022) menjelaskan bahwa skala Likert adalah metode pengukuran psikometrik yang digunakan untuk menilai tingkat persetujuan responden terhadap suatu pernyataan. Skala ini biasanya terdiri dari 4 hingga 5 poin jawaban yang memungkinkan peneliti mengukur variabel secara lebih terstruktur dan mudah dianalisis secara statistik. Bentuk jawaban skala Likert terdiri dari sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Angket validasi ahli diberikan kepada ahli media, ahli Bahasa, ahli materi, dan ahli pendidik PJOK serta angket respon uji coba diberikan pada peserta didik untuk menilai kelayakan produk yaitu isi, kebahasaan, sajian, dan kegrafisan.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berbentuk *checklist* yang diadaptasi dari evaluasi pengembangan yang sebelumnya digunakan oleh (Maryana, 2021). Penilaian dilakukan dengan mengisi kotak yang paling sesuai berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Jika suatu item dianggap sangat layak, kotak yang diberi tanda "SL" akan dicentang (√) dengan skor 4. Jika dianggap layak, kotak yang bertanda "L" akan dicentang (√) dengan skor 3. Apabila tidak layak, kotak yang bertanda "TL" akan dicentang (√) dengan

skor 2. Namun, jika dianggap sangat tidak layak, kotak yang bertanda "STL" akan dicentang (√) dengan skor 1. Selain memberikan penilaian, validator ahli juga memberikan saran perbaikan untuk produk pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat agar dapat digunakan dengan baik. Berikut ini adalah tabel angket pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat yang melibatkan ahli media, ahli Bahasa, ahli materi, dan ahli pendidik PJOK serta angket respon uji coba

Tabel 1. Instrumen Validasi ahli media (video)

No	Aspek	Indikator Penilaian		Skala Penilaian			
				SL	L	TL	STL
				4	3	2	1
1	Aspek komunikasi audio visual	1	Komunikatif (sesuai sasaran dan dapat diterima dengan keinginan sasaran)				
		2	Tampilan video sederhana dan menarik				
		3	Audio (effect, backsound, musik)				
		4	Visual (layout desain, typhography, dan kesesuaian warna)				
		5	Jenis huruf/teks yang digunakan				
2	Aspek lainnya	6	Penerapan latihan tendangan mudah di peragakan				
		7	Dapat digunakan oleh siapa saja baik pendidik maupun peserta didik				
		8	Tidak ada gangguan system				
		9	Tampilan video latihan tendangan tidak berhenti tiba-tiba saat dijalankan				
Total							

Sumber : (Arifin, 2020)

Instrument ahli media dinilai dari Sembilan indikator penilaian dari dua aspek yaitu aspek komunikasi audio visual dan aspek lainnya, Indikator tersebut antara lain sebagai berikut.

1. Komunikatif (sesuai sasaran dan dapat diterima dengan keinginan sasaran). Indikator Ini mencakup kesesuaian isi dan gaya penyampaian dengan karakteristik dan harapan audiens, seperti usia, Penggunaan

bahasa yang sederhana dan jelas, serta penghindaran jargon yang tidak perlu, sangat penting untuk memastikan bahwa informasi dapat dipahami tanpa kesulitan. Selain itu, elemen visual yang menarik dan desain yang intuitif berkontribusi pada daya dan keterlibatan audiens.

2. Tampilan video model latihan tendangan sabit sederhana dan menarik. Indikator Ini mencakup tampilan yang sederhana berarti bahwa desain harus bersih, teratur, dan tidak berlebihan. Tampilan yang menarik mencakup penggunaan elemenvisual yang memikat, seperti gambar dan ilustrasi yang dapat mendukung dan memperkuat pesan yang disampaikan.
3. Audio (*effect, backsound, musik*). Indikator Ini mencakup audio yang dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menarik perhatian, membangun suasana, dan memperkuat pesan yang disampaikan dalam konten.
4. Visual (*layout desain, typography, dan kesesuaian warna*). Indikator Ini mencakup elemen estetika yang berkontribusi pada pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video. Layout yang teratur membantu untuk fokus pada informasi penting. Tipografi adalah cara kita menggunakan huruf dan teks dalam tulisan. Pemilihan tipografi membantu membuat tulisan itu terlihat menarik dan mudah dibaca. Warna yang dipilih harus harmonis dan sesuai.
5. Jenis huruf/teks yang digunakan. Indikator Ini mencakup pemilihan huruf yang sesuai
6. Penerapan latihan tendangan mudah di peragakan. Indikator Ini mencakup penilaian seberapa mudah mengakses dan menikmati informasi tanpa menghadapi kesulitan.
7. Dapat digunakan oleh siapa saja baik pendidik maupun peserta didik. Indikator Ini mencakup penilaian sejauh mana pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dirancang untuk dapat diakses dan dimanfaatkan oleh berbagai kalangan pengguna, termasuk guru dan siswa.

8. Tidak ada gangguan system. Indikator Ini mencakup penilaian seberapa baik pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video berfungsi secara teknis tanpa mengalami masalah yang dapat mengganggu pengalaman pengguna.
9. Pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video tidak berhenti tiba-tiba saat dijalankan. Indikator Ini menilai stabilitas dan kelancaran operasional pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video saat diakses oleh pengguna.

Tabel 2. Instrumen Validasi ahli materi

No	Aspek	Indikator Penilaian		Skala Penilaian			
				SL	L	TL	STL
				4	3	2	1
1	Kelayakan isi	1	Materi yang disajikan mencakup semua materi yang terkandung dalam materi pengembangan				
		2	Materi yang disajikan sesuai dengan tujuan pembelajaran				
		3	Materi yang disajikan mudah dipahami				
		4	Kesesuaian dengan kaidah Kebahasaan				
		5	Bahasa yang digunakan sesuai dengan usia dan kosakata yang dipahami				
2	Sajian	6	Kejelasan tujuan pembelajaran				
		7	Kelengkapan materi yang Disajikan				
		8	Materi yang disajikan benar, faktual dan tidak using				
3	Kegrafikan	9	Tampilan video latihan tendangan tidak berhenti tiba-tiba saat dijalankan				
		10	Ketepatan video pembelajaran				
		11	Ketepatan memilih ukuran Huruf				
		12	Kemenarikan tampilan model video tendangan sabit				
Total							

Sumber : (Sugiyono 2019)

Instrument ahli materi dinilai dari dua belas indikator penilaian dari tiga aspek yaitu aspek kelayakan isi, sajian, dan kegrafikan. Indikator tersebut antara lain sebagai berikut.

1. Materi yang disajikan mencakup semua materi yang terkandung dalam materi pengembangan. Indikator ini menilai pada kesesuaian konten model latihan tendangan sabit berbasis video dengan standar kurikulum pendidikan yang telah ditetapkan
2. Materi yang disajikan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Indikator ini menilai pada kesesuaian konten model latihan tendangan sabit berbasis video dengan tujuan yang telah ditetapkan dalam proses pembelajaran.
3. Materi yang disajikan mudah dipahami. Indikator ini menilai sejauh mana model latihan tendangan sabit berbasis video disusun dan disampaikan dengan cara yang jelas, sehingga siswa dapat dengan mudah menangkap dan memahami informasi yang diberikan.
4. Kesesuaian dengan kaidah kebahasaan. Indikator ini menilai sejauh mana materi yang disajikan dalam model latihan tendangan sabit berbasis video dan norma bahasa yang baik dan benar.
5. Bahasa yang digunakan sesuai dengan usia dan kosakata yang dipahami. Indikator ini menilai sejauh mana materi dalam model latihan tendangan sabit berbasis video disusun dengan bahasa yang tepat untuk pembaca yang dituju.
6. Kejelasan tujuan pembelajaran. Indikator ini menilai seberapa jelas dan terdefinisinya tujuan yang ingin dicapai melalui materi dalam model latihan tendangan sabit berbasis video.
7. Kelengkapan materi yang disajikan. Indikator ini menilai sejauh mana model latihan tendangan sabit berbasis video mencakup semua aspek yang diperlukan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang topik yang diajarkan.
8. Materi yang disajikan benar, faktual dan tidak usang. Indikator ini menilai sejauh mana konten dalam model latihan tendangan sabit berbasis video akurat, berdasarkan fakta, dan relevan dengan perkembangan terbaru.

9. Ketepatan tata letak. Indikator ini menilai seberapa baik desain dan penataan elemen visual dalam model latihan tendangan sabit berbasis video mendukung proses pembelajaran. Tata letak yang efektif dapat meningkatkan pemahaman, keterlibatan, dan kenyamanan pengguna saat menggunakan materi.
10. Ketepatan video pembelajaran. Indikator ini menilai seberapa baik elemen-elemen multimedia dalam model latihan tendangan sabit berbasis video saling mendukung dengan konten yang disajikan. Ketepatan dalam penggunaan teks, gambar, dan video sangat penting untuk meningkatkan pemahaman, keterlibatan, dan kualitas pengalaman belajar
11. Ketepatan memilih ukuran huruf. Indikator ini menilai seberapa efektif ukuran huruf yang digunakan dalam model latihan tendangan sabit berbasis video untuk mendukung keterbacaan dan pemahaman konten.
12. Kemenarikan tampilan. Indikator ini menilai seberapa menarik dan estetis desain model latihan tendangan sabit berbasis video dalam menarik perhatian pengguna.

Tabel 3 Instrumen validasi ahli bahasa

No	Aspek Penilaian	Skala Penilaian			
		SL	L	TL	STL
		4	3	2	1
1	Menggunakan kaidah bahasa yang baik dan benar.				
2	Menggunakan peristilahan yang sesuai dengan konsep pada pokok bahasan				
3	Bahasa yang digunakan lugas dan mudah dipahami oleh siswa.				
4	Bahasa yang digunakan sudah komunikatif.				
5	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi.				
6	Kalimat yang dipakai mewakili isi pesan atau informasi yang ingin disampaikan.				
7	Kalimat yang dipakai sederhana dan langsung ke sasaran.				
8	Ketepatan ejaan .				
9	Konsistensi penggunaan istilah.				
10	Konsistensi penggunaan simbol atau ikon				
Total					

Sumber : (Sugiyono 2019)

Instrument ahli bahasa dinilai dari sepuluh aspek penilaian antara lain sebagai berikut.

1. Menggunakan kaidah bahasa yang baik dan benar. Aspek ini menilai sejauh mana pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video mematuhi aturan tata bahasa, ejaan, dan tanda baca yang sesuai dengan kaidah bahasa yang berlaku.
2. Menggunakan peristilahan yang sesuai dengan konsep pada pokok bahasan. Aspek ini menilai sejauh mana istilah-istilah yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video tepat dan relevan dengan materi yang diajarkan.
3. Bahasa yang digunakan lugas dan mudah dipahami oleh siswa. Aspek ini menilai sejauh mana bahasa yang digunakan jelas, langsung, dan dapat dimengerti oleh siswa.
4. Bahasa yang digunakan sudah komunikatif. Aspek ini menilai sejauh mana bahasa dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video mampu menyampaikan pesan dengan jelas dan efektif.
5. Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikakan materi. Aspek ini menilai sejauh mana bahasa yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video sesuai dan efektif dalam menjelaskan konsep atau materi yang diajarkan.
6. Kalimat yang dipakai mewakili isi pesan atau informasi yang ingin disampaikan. Aspek ini menilai sejauh mana kalimat yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video mampu mencerminkan dengan akurat dan jelas informasi yang ingin disampaikan.
7. Kalimat yang dipakai sederhana dan langsung ke sasaran. Aspek ini menilai sejauh mana kalimat yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video mudah dipahami dan langsung menyampaikan inti pesan tanpa kerumitan.
8. Ketepatan ejaan. Aspek ini menilai sejauh mana pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video menggunakan ejaan yang benar sesuai dengan kaidah bahasa yang berlaku.

9. Konsistensi penggunaan istilah. Aspek ini menilai sejauh mana istilah yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video tetap sama dan tidak berubah-ubah sepanjang materi
10. Konsistensi penggunaan simbol atau ikon. Aspek ini menilai sejauh mana simbol atau ikon yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video diterapkan dengan cara yang sama dan teratur sepanjang materi.

Tabel 4 Instrumen validasi ahli pendidik PJOK

No	Aspek	Indikator Penilaian		Skala Penilaian			
				SL	L	TL	STL
				4	3	2	1
1	Tampilan Video	1	Kesesuaian objek yang memerakagan model tendangan sabit				
		2	Kesesuaian gambar				
		3	Kesesuaian video peraga				
		4	Kejelasan suara				
		5	Bahasa yang mudah di pahami				
		6	Memudahkan guru dalam mengajar				
Total							

Sumber : (Arsyad,Azhar 2017)

Instrument ahli pendidik PJOK dinilai dari 6 indikator penilaian yaitu tampilan video. Indikator tersebut antara lain sebagai berikut.

1. Kesesuaian objek yang memerakagan model tendangan sabit. Indikator ini menilai seberapa tepat gerakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video.
2. Kesesuaian gambar. Indikator ini menilai seberapa tepat gambar yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam mendukung konten dan tujuan pembelajaran.
3. Kesesuaian video peraga. Indikator ini menilai seberapa tepat penggunaan video dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam mendukung konten dan tujuan pembelajaran.

4. Kejelasan suara. Indikator ini menilai seberapa jelas dan terdengar suara dalam video pembelajaran. Kejelasan suara sangat penting untuk memastikan bahwa siswa dapat memahami informasi yang disampaikan dengan baik.
5. Bahasa mudah dipahami. penggunaan bahasa yang mudah dipahami sangat penting untuk memastikan bahwa semua siswa dapat mengikuti dan memahami informasi yang disampaikan.
6. Memudahkan guru dalam mengajar. Indikator ini menilai apakah guru merasa terbantu dengan adanya pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam mendukung dan mempermudah proses pengajaran yang dilakukan.

Keterangan:

- SL (Sangat Layak) : Sangat Layak jika seluruhnya sesuai dengan indikator dan deskriptor
- L (Layak) : Layak jika sebagian besar sesuai dengan indikator dan deskriptor.
- TL (Tidak Layak) : Tidak Layak jika tidak sesuai dengan indikator dan deskriptor.
- STL (Sangat Tidak layak) : Sangat tidak layak jika seluruhnya tidak sesuai Layak) dengan indikator dan deskriptor.

Kesimpulan: pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dinyatakan:

1	Layak untuk diproduksi tanpa revisi	
2	Layak untuk diproduksi setelah revisi sesuai saran	

Dalam rangka memperoleh pandangan peserta didik terhadap pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video yang telah dibuat, peneliti menyebarkan angket pada siswa. Tanggapan dan pandangan siswa dianggap sebagai masukan bagi peneliti. Jika dianggap sangat layak, kolom "SL" akan ditandai dengan tanda centang (✓) dengan skor 4. Jika dianggap layak, kolom "L" akan ditandai dengan tanda centang (✓) dengan skor 3. Jika dianggap tidak layak, kolom "TL" akan ditandai dengan tanda centang (✓) dengan skor

2. Jika dianggap sangat tidak layak, kolom "STL" akan ditandai dengan tanda centang (√) dengan skor 1.

Tabel 5 Instrumen angket respon siswa

No	Aspek Penilaian	Skala Penilaian			
		SL	L	TL	STL
		4	3	2	1
1	Apakah video model latihan tendangan sabit dapat di pragikan ulang secara mudah?				
2	Apakah model yang memperagakan tendangan sabit terlihat jelas?				
3	Apakah penjelasan di dalam video model latihan tendangan sabit mudah di pahami?				
4	Apakah tampilan video model latihan tendangan sabit membantu dalam memahami materi?				
5	Apakah bahasa yang digunakan dalam video model latihan tendangan sabit mudah untuk dipahami?				
Total					

Instrument angket respon siswa dinilai dari sepuluh pertanyaan antara lain sebagai berikut.

1. Apakah video model latihan tendangan sabit dapat di pragikan ulang secara mudah? Dalam pertanyaan ini, penulis ingin mengetahui pendapat siswa tentang kemudahan penggunaan video sebagai media pembelajaran.
2. Apakah model yang memperagakan tendangan sabit terlihat jelas?. Dalam pertanyaan ini, penulis ingin mengetahui pendapat siswa tentang kemudahan memahami model yang memeragakan latihan tendangan sabit sebagai media pembelajaran.
3. Apakah penjelasan di dalam video model latihan tendangan sabit mudah di pahami? Dalam pertanyaan ini, penulis ingin mengetahui sejauh mana penjelasan yang ada dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video dapat dimengerti oleh siswa.
4. Apakah tampilan video model latihan tendangan sabit membantu dalam memahami materi? alam pertanyaan ini, penulis ingin mengetahui sejauh mana pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video yang siswa gunakan berkontribusi dalam pemahaman materi yang diajarkan.
5. Apakah bahasa yang digunakan dalam video model latihan tendangan sabit mudah untuk dipahami? Dalam pertanyaan ini, penulis ingin

mengetahui pendapat siswa tentang penggunaan bahasa dalam pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan lembar angket (kuesioner).

3.5.1 Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang mengandalkan percakapan langsung antara pewawancara dengan informan untuk memperoleh informasi yang lebih valid dan mendalam (Kriyantono,2021). Wawancara ini dilakukan kepada Pelatih ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bandar Lampung. Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai model latihan tendangan sabit berbasis video yang digunakan dalam proses pembelajaran. Dengan melakukan wawancara, peneliti dapat memperoleh pemahaman mengenai jenis media yang digunakan dalam pembelajaran untuk mengatasi permasalahan yang ada ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

3.5.2 Angket atau Kuisisioner

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui masukan dari validator pada tahap validasi, yang mencakup ahli materi, ahli media, ahli Bahasa, dan ahli pendidik. Sedangkan, data kuantitatif mencakup hasil pengembangan produk berupa model latihan tendangan sabit berbasis video. Data kuantitatif diperoleh dari instrumen penelitian pada saat uji coba yang kemudian dianalisis menggunakan statistik. Angket yang diberikan kepada responden berupa tanggapan bersifat kuantitatif, yang hasilnya disajikan dalam bentuk persentase dengan menggunakan skala Likert 1-4. Krosnick dan Presser (2021) menyatakan bahwa skala Likert merupakan salah satu bentuk pengukuran sikap yang paling stabil dan reliabel karena mampu

menangkap intensitas sikap responden secara lebih rinci dibandingkan skala dikotomis.. Penelitian ini menggunakan skala pengukuran yang dimodifikasi dari Riduwan untuk keperluan pengembangan. Skala Likert 1-4 ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang diikuti oleh empat pilihan respon yang berbeda yaitu sangat baik, baik, kurang baik, dan tidak baik. Skor penilaian skala Likert 1-4 adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Skor Penilaian menggunakan skala likert

Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak setuju	1

Sumber : (Riduwan, 2015)

Data kuantitatif yang diperoleh dari hasil angket validasi ahli media, ahli Bahasa, ahli materi, dan ahli pendidik dianalisis secara deskriptif menggunakan rumus sebagai berikut.

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal ideal}} \times 100\%$$

Presentase hasil yang didapat kemudian dipresentasikan ke dalam kategori Tingkat kevalidan menggunakan interpretasi skor berdasarkan pedoman dari (Riduwan & Sunarto, 2009) yang telah dimodifikasi.

Tabel 7. Kategori penilaian validasi ahli

No	Rentang Skor	Kategori
1	20%-40%	Tidak Layak
2	41%-60%	Cukup Layak
3	61%-80%	Layak
4	81%-100%	Sangat Layak

Model latihan tendangan sabit berbasis video yang dikembangkan dapat dianggap valid dan layak digunakan jika hasil presentase dari proses validasi mencapai $\geq 81\%$ sehingga produk tersebut layak dan dapat digunakan sebagai bahan ajar. Selanjutnya adalah melakukan uji coba terbatas dengan melibatkan 10 siswa. Data yang diperoleh dari hasil angket respon akan dianalisis secara deskriptif menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal ideal}} \times 100\%$$

Presentase hasil yang didapat kemudian dipresentasikan ke dalam table kategoriasi sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori penilaian angket respon uji coba

No	Rentang Skor	Kategori
1	20%-40%	Tidak Layak
2	41%-60%	Cukup Layak
3	61%-80%	Layak
4	81%-100%	Sangat Layak

Hasil yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan kategori penilaian tingkat kelayakan produk ini. Pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video yang dibuat dapat dikategorikan sebagai layak pakai jika persentase yang diperoleh dari uji kelayakan mencapai $\geq 81\%$, sehingga produk tersebut dapat diterapkan sebagai bahan ajar.

V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal berikut.

1. Proses pengembangan video model latihan tendangan sabit dalam pencak silat menggunakan lima tahap (1) *Analysis* (Tahap Analisis), yaitu melakukan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Bandarlampung (2) *Design* (Tahap Perancangan), yaitu menyusun rancangan materi Pencak silat dan materi tendangan sabit lalu menyatukan materi dan mengedit serta memasukan *background music* dengan menggunakan *flatform Inshot*. (3) *Development* (Tahap Pengembangan), yaitu merealisasikan rancangan desain sehingga menjadi sebuah video model latihan dan validasi produk oleh ahli materi, ahli bahasa, ahli media dan pendidik PJOK. (4) *Implement* (Tahap Implementasi), yaitu uji coba produk dilapangan pada skala kecil terhadap sepuluh peserta didik dan uji coba skala besar terhadap tiga puluh peserta didik. (5) *Evaluate* (Tahap Evaluasi), yaitu pembagian angket validasi kepada peserta didik untuk menilai video model latihan dan melakukan revisi berdasarkan saran para ahli untuk menyempurnakan produk yang sudah dikembangkan.
2. Video model latihan tendangan sabit yang dikembangkan sangat layak sebagai bahan latihan ekstrakurikuler pencak silat berdasarkan hasil validasi. Validasi ahli materi mendapatkan nilai rata-rata 3,4 atau 85% dengan kategori sangat layak. Validasi ahli bahasa mendapatkan nilai rata-rata 3,3 atau 82,5% dengan kategori sangat layak. Validasi ahli media mendapatkan nilai rata-rata 3,5

atau 87,5% dengan kategori sangat layak. Validasi pendidik PJOK mendapatkan nilai rata-rata 4 atau 100% dengan kategori sangat layak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan video model latihan tendangan sabit ini sudah sangat layak digunakan.

3. Video model latihan tendangan sabit yang dikembangkan mendapatkan respon yang sangat baik dari peserta didik saat uji coba skala kecil dengan sepuluh peserta didik dan mendapatkan nilai rata-rata 3,84 atau 96% dengan kategori sangat layak. Sedangkan, uji coba skala besar dengan tiga puluh peserta didik dan mendapatkan nilai rata-rata 3,88 atau 97% dengan kategori sangat layak. Selain itu, masukan dan saran terkait kekurangan video model latihan yang dikembangkan sudah ditindaklanjuti pada tahap *Evaluate* (Tahap Evaluasi).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan pengembangan bahan ajar e-learning yang telah dikembangkan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut.

1. Para pendidik, hasil penelitian hendaknya dapat memanfaatkan video model latihan tendangan sabit untuk pelatihan ekstrakurikuler Pencak Silat dan pembelajaran PJOK serta turut mengembangkan video model latihan serupa untuk materi pelatihan ekstrakurikuler pencak silat pembelajaran Pencak Silat dan mata pelajaran pada jenjang pendidikan yang lain.
2. Video model latihan tendangan sabit diharapkan dapat memotivasi pelatih dan pendidik untuk mengembangkan video model latihan dengan bentuk lainnya.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai acuan pembanding dalam melaksanakan penelitian pengembangan yang serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2023). Beberapa jenis tendangan dalam Pencak Silat: tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin (JIMU)*, 2(4), 991-999.
- Agisah, S. H., Hidayat, Y., Fajriyatussaadah, F., & Wulandari, R. (2025). Peran olahraga dalam perkembangan anak usia dini. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 6(1), 1–10.
- Aldino, B. J., Pendidikan, H., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga KEMAMPUAN GERAK DASAR KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT. 6, 7–14.
- Anam, A. K., & Hidayah, T. (2023). Analisis gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(3), Article 6252. <https://doi.org/10.15294/jssf.v3i3.6252>
- Ari, F. (2022). Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. *Sport Science and Education Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Arifin, M. B. (2020). Validasi Media Video Pembelajaran Teknik Tendangan dalam Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 45-52.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization training for sports* (4th ed.). Human Kinetics.
- Branch, R. M. (2021). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2021). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hajir, Maulana, A., dkk. (2017). *Pencak silat: The Indonesian martial arts*. Metabook.
- Harsono. (2021). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ilara, J., & Februari, V. N. (2025). *THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON PENCAK SILAT ATHLETES ' CRESCENT KICK SKILLS*. 16(1), 19–25.
- Krosnick, J. A., & Presser, S. (2021). Question and questionnaire design. In *Handbook of survey research* (2nd ed.). Emerald Publishing.
- Kusuma, I. A., Jasmani, J., Wibowo, R. A. T., Yulianto, P. F., Suwanto, W., &

- Iwandana, D. T. (2024). Analisis Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat Psht Ranting Karangdowo Klaten Tahun 2023. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 418–426. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8268>
- Kuswanto, C. W., Jatmiko, A., Riyani, I., & Pratiwi, D. D. (2024). Kegiatan pencak silat sebagai sarana pengembangan nilai religius anak usia dini. *Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 9(1), 33–41.
- Maryana, D. (2021). Pengembangan LKPD Teks Percakapan Berbasis Begawi Adat Perkawinan untuk Peserta Didik Kelas V SD. FKIP Universitas Lampung.
- Mahmud, A. M., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. (2023). Developing life skills through extracurricular sports in the framework of positive youth development (PYD): Systematic literature review. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(3), 199–210. <https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr/article/view/8184>
- Muftia, N. F., Mukarromah, S. B., Dani, A. A., et al. (2025). Profil kondisi fisik atlet pencak silat PPLP Jawa Tengah tahun 2025. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2).
- Muhammad Ferdy, Kurniawan Sulistianta, H., & Rifaldo, M (2025) *Pengembangan Model Latihan Variasi Passing Move Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung*. FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN, UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Mukarromah, A. M., & Semarayasa, I. K. (2024). *Metode Pembelajaran Berbantuan Video Tutorial untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Pencak Silat Tendangan Lurus*. 12(1), 45–53.
- Mutohir, Q. L. L. (2022). Hakikat kehendak pada manusia: antara jiwa dan raga saat melakukan olahraga. *PEJ: Pendidikan Olahraga & Jurnal Pembelajaran*, 2(4), 8-16. <https://doi.org/10.28926/pej.v2i4.677>
- Nuryastuti, T., & Upara, I. (2023). Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 736–748.
- ODE, S. W. L. A. (2020). Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Skripsi*, 6(2), 82–88. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/832416017/pengembangan-model-latihan-tendangan-sabit-pencak-silat.html>
- Prasetyo, Y. (2022). Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga prestasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 45–52
- Rahayu, A. (2025). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Pengertian, jenis, dan tahapan. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3),

459–470. <https://doi.org/10.54259/diajar.v4i3.5092>

- Sabit, T., Perguruan, P., & Suci, T. (2025). *1, 2, 3. 12*, 55–62.
- Sarpong, D., Boakye, D., Ofosu, G., & Botchie, D. (2023). The three pointers of research and development (R&D) for growth-boosting sustainable innovation system. *Technovation*, 122, 102581. <https://doi.org/10.1016/j.technovation.2022.102581>
- Sinulingga, G. (2024, March 29). Hakikat pembangunan olahraga. GuruSiana. Retrieved from <https://www.gurusiana.id/read/gunawansinulingga/article/hakikat-pembangunan-olahraga-4104580>
- Sukadiyanto. (2023). *Teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sulistianta, H. (2020) Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan. Graha ilmu.
- Syafei, P. M., & Rohman, O. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Bekas Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Peserta Didik Smkn 1 Pandeglang. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 53–63. <https://stkipmutiarabanten.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/Volume-5-Nomor-1-1-September-2019.pdf>
- Syayyadi, A., Rahman, T., & Nuraisyah, W. (2025). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Peserta Didik Fase C Melalui Model Problem Based Learning*. 6(2), 210–215.
- Taherdoost, H. (2022). What is the best response scale for survey and questionnaire design; review of different scales. *International Journal of Academic Research in Management*, 11(1), 1–10.
- Yu, L., Houlbert, I., & Mantuhac, P. B. (2023). Martial arts in physical education and student self-regulation. *International Journal of Education and Humanities*. <https://doi.org/10.54097/5wrq971>
- Yusreadinafi, A., dkk. (2023). *Peran pencak silat dalam pengembangan karakter dan kebugaran jasmani peserta didik*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 123–131.
- Wardani, W., & Faridah, F. (2021). Pembentukan Karakter Siswa Melalui Budaya Sekolah Di Sekolah Dasar Islam. *Jurnal Administrasi, Kebijakan, Dan Kepemimpinan Pendidikan (JAK2P)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.26858/jak2p.v2i2.10149>
- Waruwu, M. (2024). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Wijaya, F., Sulistianta, H., & Rifaldo, M. (2026). Development of Pencak Silat

Teaching Materials Based on Google Sites for Eighth Grade Students at SMP Negeri 4 Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 6(3), 718-726. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i3.478>

Zhang, T., Lim, B. H., Zhang, W., He, Y., & Ma, X. (2024). Impact of martial arts training environment on Beijing's students' holistic development. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 10(31), Article 6519. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v10i31.6519>