

**MODEL LATIHAN TENDANGAN T PENCAK SILAT USIA 6-12 TAHUN  
DI KABUPATEN PRINGSEWU**

**(Skripsi)**

**Oleh:**

**MILA PRATIWI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## **ABSTRAK**

### **MODEL LATIHAN TENDANGAN T PENCAK SILAT USIA 6-12 TAHUN DI KABUPATEN PRINGSEWU**

**Oleh :**

**Mila Pratiwi**

Penelitian ini bertujuan untuk membantu pelatih dalam menerapkan pembelajaran teknik dasar tendangan T yang benar untuk anak usia dini untuk membantu dan memudahkan anak usia dini dalam mempelajari teknik tendangan dasar T dengan alat yang ada di sekitar kita.

Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D) menurut Borg & Gall. Produk ini berisi tentang materi tentang teknik dasar tendangan T yang baik dan benar. Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah ahli pencak silat, ahli bahasa, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penentuan sampel ditentukan dengan usia 6-12 tahun yang terdiri 10 orang atlet usia dini yang terdiri dari 8 orang putera dan 2 orang puteri untuk uji coba kelompok kecil dan 20 orang atlet usia dini yang terdiri dari 10 orang putera dan 10 orang puteri untuk uji coba kelompok besar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Kuisisioner tersebut digunakan untuk menilai model dan modul yang akan dikembangkan oleh penulis.

Hasil penelitian ini ditunjukkan pada hasil penilaian dari ahli pencak silat, ahli bahasa, hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang telah mengalami revisi dan mendapatkan penilaian yang baik. Dengan demikian, Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun di Kabupaten Pringsewu hasilnya layak digunakan untuk anak-anak usia 6-12 tahun.

**Kata Kunci :** Model latihan, tendangan T, pencak silat

## **ABSTRAK**

### **KICK TRAINING MODEL T PENCAK SILAT AGES 6-12 YEARS OLD IN PRINGSEWU REGENCY**

**By :**

**Mila Pratiwi**

This study aims to assist trainers in applying learning the correct basic T-kick technique for early childhood to help and facilitate early childhood in learning the basic T-kick technique with tools that are around us.

The research method used is a research and development (R&D) model according to Borg & Gall. This product contains material about the basic technique of good and correct T kicks. The test subjects in this study were martial arts experts, linguists, small group trials and large group trials. Determination of the sample is determined by the age of 6-12 years consisting of 10 early age athletes consisting of 8 boys and 2 girls for small group trials and 20 early age athletes consisting of 10 boys and 10 girls for the trial big group. Data collection techniques were carried out using a questionnaire. The questionnaire is used to assess the models and modules that will be developed by the author.

The results of this study are aimed at the results of the assessment of pencak silat experts, linguists, the results of small group trials and large group trials that have been revised and received good assessments. Thus, the results of the Pencak Silat T Kick Training Model for Age 6-12 Years in Pringsewu Regency are suitable for use for children aged 6-12 years.

Keywords: Training model, kick T, pencak silat

**MODEL LATIHAN TENDANGAN T PENCAK SILAT USIA 6-12 TAHUN  
DI KABUPATEN PRINGSEWU**

**Oleh**

**MILA PRATIWI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi : **MODEL LATIHAN TENDANGAN T PENCAK  
SILAT USIA 6-12 TAHUN di KABUPATEN  
PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa : Mila Pratiwi

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813051012

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Heru S.'.

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M, Or.**  
NIP 197005252005011002

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Joan S.'.

**Joan Siswoyo, M. Pd.**  
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

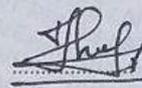
A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Riswandi'.

**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP 19760808200912001

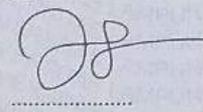
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

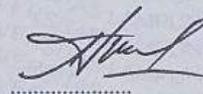
Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or.



Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.



Penguji : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Sunyono, M. Si.



NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Uji Skripsi : 16 November 2022

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mila Pratiwi  
NPM : 1813051012  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun di Kabupaten Pringsewu” tersebut adalah asli 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 sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Pringsewu, 01 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Mila Pratiwi  
NPM 1813051012

## RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu pada tanggal 10 maret 2000. Putri kedua dari tiga bersaudara pasangan dari Bapak Iwan Gunawan dan Ibu Suprapti.

Pendidikan yang ditempuh adalah, TK Islamiyah Sukoharjo, selesai pada tahun 2006, Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Sukoharjo selesai pada tahun 2012, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Sukoharjo selesai pada tahun 2015, dan Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Pringsewu selesai pada tahun 2018.

Tahun 2018, penulis terdaftar sebagai seorang mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNILA melalui jalur SNMPTN. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dan beberapa prestasi dari tingkat Daerah maupun Nasional seperti :

1. Juara 1 O2SN Pencak Silat Kelas A Putri Seprovinsi Lampung tahun 2016
2. Juara 1 O2SN Pencak Silat Kelas A Putri Seprovinsi Lampung tahun 2017
3. Juara 1 PSHT Lampung Cup V Kelas A putri Dewasa tahun 2017
4. Juara 3 PORPROV VIII Pencak Silat Seprovinsi Lampung tahun 2017
5. Juara 1 PSHT Lampung CUP VI Kelas A putri Dewasa tahun 2018
6. Juara 1 Krida Nasional PSHT 2018 Kelas A putri Dewasa
7. Juara 1 Pencak Silat National Open Tournament (LC) tahun 2019
8. Kategori Pesilat Terbaik Putri pada tahun 2016 Seprovinsi Lampung
9. Kategori Pesilat Terbaik Putri pada tahun 2020 Sekabupaten Pringsewu

Pada Tahun 2021, penulis melakukan KKN dan PLP di desa Sukoharjo 1, SMPN 1 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

## MOTTO

*“kesempatan tidak akan datang dua kali dan kesempatan tidak akan muncul secara kebetulan tanpa pengorbanan, maka manfaatkanlah sebaik mungkin kesempatan yang ada untuk menghasilkan sebuah pencapaian yang luar biasa”.*

*(Mila Pratiwi)*

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Ku persembahkan skripsi ini kepada :

Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan segalanya untukku terima kasih sudah membesarkan dan mendidikku dengan penuh kasih sayang serta selalu mendoakan kesuksesan dan kebahagiaanku. Terima kasih ayah, ibu, kakak dan adikku kalian adalah keluarga yang terindah yang aku miliki.

*serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Bismillahirrohmanirrohim.*

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, atas ridha dan nikmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 di Kabupaten Pringsewu”.

Skripsi ini diajukan untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Tidak dapat disangkal bahwa dibutuhkan banyak usaha yang keras untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun, karya ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan serta dukungan orang tercinta di sekeliling saya. Terimakasih saya sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mohammad Sofwan Effendi, M.Ed., Plt Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman Pencak Silat Kabupaten Pringsewu yang telah mengikuti penelitian ini hingga selesai.
9. Bapak dan ibu serta keluarga terimakasih atas segala doa dan dukungannya sampai selesainya skripsi ini.
10. Nizar Rizkyadi terimakasih atas doa dan bantuannya dari proses awal hingga saya berhasilnya mendapatkan gelar sarjana ini.
11. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Universitas Lampung Angkatan 2018, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

Pringsewu, 01 Desember 2022

Penulis

**Mila Pratiwi**  
NPM 1813051012

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Rumusan Masalah .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	4
1.5. Manfaat Penelitian .....	4
1.6. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Kajian Teori .....	6
2.1.1 Olahraga .....	6
2.1.2 Latihan.....	8
2.2 Pencak Silat .....	12
2.2.1 Macam Macam Teknik Tendangan .....	13
2.3 Hipotesis .....	18
2.4 Langkah-Langkah Penelitian.....	19
2.4.1 Model Pengembangan Intruksional (MPI) .....	19
2.4.2 Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i> .....	20
2.4.3 Model <i>Pengembangan Borg and Gall</i> .....	22
2.4.4 Rancangan Model .....	26

<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.1.1 Metode Penelitian Tahap I .....	32
3.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	32
3.3 Analisis Data .....	34
3.3.1 Perencanaan Desain Produk .....	35
3.3.2 Validasi Desain .....	35
3.4 Instrumen Penelitian .....	36
3.5 Metode Penelitian Tahap II .....	38
3.6 Teknik Analisis Data .....	39
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Model Latihan .....	41
4.2 Analisis Kebutuhan .....	41
4.2.1 Wawancara Pakar Pencak silat.....	41
4.2.2 Penyebaran Angket Subyek .....	42
4.3 Pengolahan Data Dari Validasi Ahli .....	43
4.3.1 Ahli Pencak Silat.....	43
4.3.2 Ahli Bahasa .....	46
4.4 Uji Coba .....	47
4.4.1 Uji Coba Kelompok Kecil .....	47
4.4.2 Uji Coba Kelompok Besar.....	50
4.5 Efektifitas Model .....	53
4.6 Pembahasan.....	53
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan .....	55
5.2 Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Uraian Kajian Sesudah dan Sebelum Penerapan Model Latihan.....	3
2. Skala Likert.....	35
3. Indikator Penilaian Modul .....	36
4. Instrumen Angket Untuk Expert Justment Praktisi .....	37
5. Instrumen Angket Untuk Objek Penelitian.....	38
6. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subjek Uji Coba.....	40
7. Data Hasil Analisis Kebutuhan Subjek.....	42
8. Rekapitulasi Penilaian Ahli Pencak Silat.....	43
9. Data Hasil Validasi Bahasa.....	46
10. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	47
11. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halanan
1. Rangkaian Gerak Gambar Tendangan Depan .....	16
2. Rangkaian Gerak Gambar Tendangan Samping .....	17
3. Rangkaian Gerak Gambar Tendangan Sabit .....	17
4. Tahapan MPI.....	19
5. <i>Instructional Design R &amp; D Dick &amp; Carey</i> .....	21
6. <i>Instructional Design R &amp; D Borg &amp; Gall</i> .....	23
7. Model 1 Latihan Tendangan T Dengan Melewati Kursi .....	26
8. Model 2 Latihan Tendangan T Dengan Berpegangan di Dinding .....	27
9. Model 3 Latihan Tendangan T Dengan Berpegangan Tangan Secara Berpasangan .....	27
10. Model 4 Latihan Tendangan T Dengan Berdiri di Dalam Lingkaran (Hulahop) .....	28
11. Model 5 Latihan Tendangan T Dengan Melewati Karet .....	28
12. Model 6 Latihan Tendangan T Dengan Bola .....	29
13. Model 7 Latihan Tendangan T Dengan Target .....	29
14. Model 8 Latihan Tendangan T Dengan Samsak .....	30
15. Diagram Uji Coba Kelompok Kecil.....	48
16. Diagram Uji Coba Kelompok Besar .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Validasi Ahli Pencak Silat .....	59
2. Data Hasil Validasi Bahasa.....	61
3. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	62
4. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	63
5. Surat Izin Penelitian .....	66
6. Surat Balasan Izin Penelitian .....	65
7. Validasi Ahli Pencak Silat 1 .....	66
8. Validasi Ahli Bahasa .....	84
9. Angket Uji Coba .....	92
10. Angket Analisis kebutuhan .....	96
11. Model 1 Latihan Tendangan T Melewati Kursi .....	98
12. Model 2 Latihan Tendangan T Dengan Berpegangan Pada Dinding .....	98
13. Model 3 Latihan Tendangan T Dengan Berpegangan Tangan Secara Berpasangan .....	99
14. Model 4 Latihan Tendangan T Dengan Berdiri Didalam Lingkaran (Hulahop) .....	99
15. Model 5 Latihan Tendangan T Dengan Melewati Tali (Karet) .....	100
16. Model 6 Latihan Tendangan T Dengan Sasaran Bola .....	100
17. Model 7 Latihan Tendangan T Dengan Target (Pecing) .....	101
18. Model 8 Latihan Tendangan T Dengan Samsak.....	101
19. Foto validasi Ahli Pencak Silat.....	102
20. Dokumentasi Lainnya .....	102
21. Data Nama Atlit .....	105
22. Tabel Hasil Analisis Kebutuhan Siswa.....	107
23. Diagram Skor Akhir Validasi .....	108

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani maupun rohani dan berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Olahraga dipakai menjadi sarana meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, wahana rekreasi dan dijadikan tempat untuk menorehkan sebuah prestasi. Dengan adanya prestasi olahraga yang baik, maka harga diri suatu bangsa akan lebih baik menurut pandangan bangsa atau negara-negara lain. Untuk mencapai hal tersebut, tentu tidaklah gampang dalam meraihnya. Harus dilakukan dengan kerja keras dan mendapatkan dukungan dari seluruh pihak yang terlibat pada dalamnya, baik bagi pemain, pelatih, juga faktor-faktor pendukung lainnya. Olahraga adalah aktivitas fisik yg bersifat kompetitif. Salah satu olahraga yang bersifat kompetitif merupakan beladiri pencak silat.

Pencak silat adalah olahraga kontak tubuh yang membutuhkan keterampilan bio-motorik yang baik. Menjadi atlet pencak silat dengan biomobilitas yang prima sangat mudah untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Oleh karena itu, ketepatan gerakan teknik dasar seperti tendangan, pukulan dan bantingan menjadi factor penentu keberhasilan atlet pencak silat disetiap pertandingan yang dilakukan. Menurut Sukadiyanto (2005) menggunakan teknik yang tepat sejak awal akan membantu menghemat energi sehingga atlet tidak akan cepat merasa kelelahan disaat bergerak sehingga dapat melakukan pertandingan lebih lama, dan teknik yang baik juga merupakan dasar-dasar untuk keberhasilan yang lebih baik. Oleh karena itu, ketika mempelajari teknik, terutama teknik menendang, perlu

menekankan gerakan teknik yang benar, yang mengarah pada penguasaan gerakan teknik dasar yang benar.

Olahraga prestasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilatih dengan ditekuni dan dikelola secara professional oleh cabang olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan pencapaian prestasi tertinggi dalam cabang olahraga tersebut. Supaya mencapai tujuan diberbagai tingkatan seperti regional, nasional dan internasional atlet harus memenuhi syarat dengan tingkat kebugaran dan keterampilan yang prima dan memiliki peforma yang baik pada cabang olahraga yang di tekuninya dengan kemampuan di atas rata-rata non atlet. Pemecahan masalah prestasi olahraga khususnya pencak silat harus di tinjau dari ilmu pengetahuan agar mencapai sasaran tertentu yaitu, pencapaian prestasi. Berikutnya usaha pencapaian prestasi akan optimal sebenarnya bilamana ada beberapa factor pencapaian prestasi olahraga yang di latih seperti; kemampuan fisik, teknik, aspek taktik, dan aspek mental. Faktor fisik yaitu; berkaitan dengan struktur, postur, dan kemampuan motorik yang di tentukan secara genetic merupakan salah satu factor penunjang prestasi. Adapun komponen dasar yang menunjang bagi atlet yaitu; kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) Kemampuan motorik manusia yang kompleks kini dapat di tingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing.

Proses mempelajari teknik tendangan perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih memiliki peran penting dalam memberikan gerak teknik yang benar kepada anak latih. Agar mendapatkan hasil belajar yang efektif dan efisien maka, perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan yang benar. Dengan demikian anak selalu dalam keadaan terkontrol, sehingga anak latih memiliki gambaran mengenai teknik tendangan yang akan dilakukan. Kenyataannya, jarang seorang pelatih melakukan pembenaran teknik dasar pada saat proses latihan. Pelatih hanya

memberikan materi melalui demonstrasi atau dengan memberikan contoh, sehingga banyak anak yang tidak menguasai teknik dasar tersebut. Hasilnya banyak anak yang dilatih pencak silat sejak usia dini hingga menjadi atlet senior memiliki gerak teknik dasar yang tidak baik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di pencak silat pringsewu serta wawancara dengan beberapa pelatih yang ada di kabupaten pringsewu rendahnya teknik gerak dasar tendangan T pencak silat pada anak usia dini. Pelatih beranggapan bahwa anak usia dini kesulitan dalam melakukan gerakan tendangan T dikarenakan model latihan tendangan T pencak silat yang masih monoton dan belum dikembangkan permasalahan-permasalahan tersebut disebabkan oleh model latihan tendangan T pencak silat yang kurang bervariasi.

Permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada saat observasi lapangan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi di lapangan yaitu model latihan gerak dasar tendangan T pencak silat usia dini yang kurang bervariasi yang terkesan membosankan bahkan ada proses latihannya yang tidak tersusun secara sistematis sangat memprihatinkan jika kondisi ini terus berlanjut maka dibutuhkan seorang pelatih yang paham dan mengerti terhadap bentuk latihan yang tepat dan bervariasi untuk melatih teknik dasar tendangan untuk anak usia dini. Di bawah ini adalah tabel perbedaan sebelum penerapan dan sesudah penerapan.

Tabel 1 uraian kajian sesudah dan sebelum penerapan model latihan.

Sebelum Penerapan Model	Harapan Sesudah Penerapan Model
Monoton	Aktif
Tidak Variatif	Variatif
Tidak Sistematis	Sistematis
Tidak Kreatif	Kreatif

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin melakukan kajian tentang “Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Pada Anak Usia 6-12 Tahun di Kabupaten Pringsewu”.

## 1.2 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 teknik dasar *tendangan T* untuk pemula agar dapat melakukan tendangan dengan baik.
2. Latihan apa saja yang diberikan kepada atlet yang mendukung keterampilan tendangan T pada anak usia 6-12 tahun.
3. Belum adanya model latihan tendangan T yang tepat untuk anak-anak usia dini.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan model yang akan dikembangkan maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah model latihan ini valid untuk anak usia 6-12 tahun ?
2. Bagaimanakah model latihan tendangan T untuk anak usia dini ?
3. Apakah model latihan tendangan T efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan untuk anak usia dini.

## 1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengembangkan suatu rancangan model latihan tendangan dalam beladiri pencak silat.
2. Memperoleh data tentang efektifitas hasil pengembangan model latihan tendangan pada beladiri pencak silat untuk atlet pemula

## 1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi kepelatihan pada teknik tendangan pada olahraga beladiri pencak silat.

Adapun kegunaan hasil penelitian ini antara lain:

1. Bagi pelatih  
Sebagai referensi untuk pelatih tentang model latihan tendangan untuk atlet pencak silat usia dini.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dalam metode belajar mengajar khususnya pada materi pencak silat.
3. Bagi Pengurus IPSI daerah kabupaten Pringsewu  
Dapat dijadikan referensi dan acuan bagi pelatih pencak silat dalam membina atletnya, agar dapat meningkatkan latihan tendangan guna mencapai peningkatan prestasi.
4. Bagi Program Studi  
Sebagai sumbangan pemikiran penelitian pada bidang pendidikan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di Kabupaten Pringsewu, Objek penelitian adalah pengembangan model latihan tendangan T pencak silat , Subjek penelitian yang diamati adalah anak-anak pencak silat usia 6-12 tahun Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kajian Teori

#### 2.1.1 Olahraga

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya.

Menurut Giriwijoyo (2005: 30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Kusmaedi (2002: 1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari:

- a. Disport, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
- b. Field Sport, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu.
- c. Desporter, membuang lelah.
- d. Sport, pemuasan atau hobi.
- e. Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tubuh menjadi sehat.

Jane Ruseski (2014: 396 ) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya.

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang bersifat fisik yang meliputi unsur permainan dan terdiri dari perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain yang melibatkan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi semua lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangannya.

Olahraga prestasi tinggi adalah olahraga yang mendorong dan mengembangkan atlet secara khusus dengan metode yang terprogram dan berkelanjutan melalui kompetisi yang diselenggarakan. Selanjutnya, atlet-atlet yang berpotensi meningkatkan prestasinya akan ditempatkan di asrama atau tempat latihan khusus sehingga bisa lebih termotivasi untuk berprestasi lebih tinggi dan dengan didukung ilmu teknologi olahraga yang semakin modern.

Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

Untuk mencapai puncak olahraga yaitu berprestasi dalam bidang olahraga tersebut. Sebagai atlet selain proses latihan yang diprogramkan dan direncanakan dengan menerapkan prinsip latihan, atlet juga harus

memperhatikan asupan gizinya dan diimbangi dengan berpartisipasi dalam kompetisi-kompetisi yang dipertandingan secara reguler. Agar para atlet dapat menerapkan teknik dan taktik yang tepat yang berasal dari latihan di dunia nyata dan ini dapat melatih mental para atlet itu sendiri. Semakin banyak atlet mendapatkan jam terbang dalam suatu kompetisi ke kompetisi lainnya maka, semakin berpengalaman pula atlet tersebut dalam menghadapi situasi yang berubah dalam pertandingan.

### **2.1.2 Latihan**

Indra Adi Budiman (2016) menyampaikan bahwa *“exercise is believed provide the freshnes of the body, which means that provide health care for the culprit”* (Latihan adalah cara yang sangat penting untuk memastikan bahwa kemampuan yang mereka miliki dibutuhkan untuk memenuhi tantangan kerja). Kemudian Amstrong dalam Kulkarni (2013) menjelaskan bahwa *“training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an individual to perform adequately a given task or job”* (Latihan adalah pengembangan pengetahuan, keterampilan dan sikap secara sistematis yang dibutuhkan oleh seorang individu untuk melakukan tugas atau pekerjaan tertentu).

Herman (2010) mengungkapkan “Latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditunjukkan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan”. Pallavi P. Kulkarni (2013) menjelaskan bahwa *“Training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an individual to perform adequately a given task or job”*. Lozovina (2011) mengemukakan bahwa *“Training (or transformation process) is a series of operations that is applied in a specific time interval, where each one has its own important characteristic such as: operation content, the way operation is performed, the size of subject activities over which the operation is performed”*.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis, terencana, terukur dan terprogram dengan prinsip-prinsip ilmiah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, status atau keterampilan. Latihan adalah dasar untuk meningkatkan kinerja fisik, maka dari itu kita harus mengerti dan memahami arti dari latihan, latihan menurut Johansyah Lubis (2013) adalah “penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau performa seorang atlet”. Latihan merupakan proses yang panjang yang dilakukan oleh seorang atlet.

Latihan harus mempunyai perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti apa yang diinginkan. Latihan Menurut Bempa (2009) adalah “Proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tinggi”. Kemudian Lumintuarso (2013) mengatakan bahwa “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”. Latihan adalah urutan sistematis latihan terstruktur dan terencana yang diulang dan jumlah latihan meningkat dari hari ke hari.

Sistematis yang dilakukan dalam pelatihan dilakukan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola system tertentu. Metode latihan yang berkesinambungan dari level yang mudah ke level yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan yang baik tidak bisa dilakukan secara langsung tetapi dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatisasi yang baik. Demikian pula agar koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif. Menurut Roger Buckley dan Jim Caple (2009) Latihan adalah:

*A planned and systematic effort to modify or develop knowledge/skill/attitude through learning experience, to achieve affective performance in an activity or range of activities. Its purpose, in the work*

*situation, is to enable an individual to acquire abilities in order that he or she can perform adequately a given task or job and realize their potential.*

Maksud latihan menurut Roger Buckley dan Jim Caple adalah usaha yang terencana dan sistematis untuk memodifikasi atau mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap melalui pengalaman pembelajaran sehingga dapat mencapai kinerja yang efektif dalam aktivitas-aktivitas yang berbeda. Tujuannya adalah agar seseorang memiliki kemampuan sehingga dapat melakukan suatu pekerjaan dengan cara yang benar dan mencapai potensi sepenuhnya.

Menurut harree dalam Sukadiyanta (2012) menjelaskan bahwa latihan adalah “suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan”. Penampilan terbaik ketika berlaga dalam pertandingan tentunya tidak diperoleh dengan mudah diperlukan proses yang melewati berbagai macam proses latihan yang panjang. Latihan adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan olahraga menggunakan peralatan yang berbeda tergantung pada tujuan dan kebutuhan masing-masing industri olahraga. Artinya selama dalam proses latihan seseorang selalu dibantu dengan menggunakan alat sebagai pendukung. Contohnya seorang atlet pencak silat agar menguasai teknik serangan dengan baik dibantu dengan samsak atau target yang digunakan sebagai alat atau media untuk membantu proses latihan.

Tujuan proses latihan menurut Thomas Reilly (2007) adalah:

*“The procces of training takes place in a dynamic contrxt where short therm goals may change, often on an irregular or unanticipated basis. At the early stages the immediate aim may be to become fit enough to train more intensively, the more strenuous later being orientated towards match-play”*

Menurut Tomas Reilly Proses latihan berlangsung dalam konteks dinamis dimana tujuan jangka pendek bisa berubah, sering kali secara tidak teratur. Pada tahap awal tujuan langsungnya agar bisa cukup bugar untuk dapat berlatih intensif. Persiapan lebih berat kemudian berorientasi pada pertandingan. Berlatih juga tentunya harus dengan kedisiplinan. Disiplin dalam berlatih harus ditanamkan dalam diri setiap atlet untuk kesuksesannya dimasa yang akan datang. Seperti yang dinyatakan oleh Husdarta (2010), disiplin adalah "pengendalian diri dari impuls yang diinginkan atau proses mengarahkan impuls menuju ideal atau tujuan untuk dampak yang lebih besar."

Pernyataan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses untuk meningkatkan kondisi fisik dan aktivitas secara keseluruhan dan dilakukan secara terus-menerus guna tercapainya puncak prestasi. Berlatih tentunya harus memperhatikan tujuan latihan, tujuan umum latihan menurut Tangkudung dan Wahyuningtyas (2012) meliputi:

- a. Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik tertentu, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu.
- c. Untuk menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik dan strategi sesuai kebutuhan.
- e. Untuk mengelola kualitas kemandirian.
- f. Untuk memastikan dan mengamankan persiapan yang optimal dari rekan individu maupun tim.
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- h. Untuk mencegah cedera.
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan.

## 2.2 Pencak silat

Pencak silat menurut Gunawan A, G (dalam Toni Yudha Pratama, 2017: 185-186) adalah bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Toni Yudha Pratama (2017:185) dalam jurnalnya juga menjelaskan bahwa Pencak silat sebagai olahraga dapat membantu didalam meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan ahli tersebut diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa pencak silat merupakan ilmu beladiri yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Pencak silat mulai berkembang di Indonesia sejak berdirinya Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948, di bawah pimpinan bapak Wongsonegoro.

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang resmi dipertandingkan disetiap tahun pada berbagai turnamen baik tingkat nasional maupun tingkat Asia (*Sea Games*). Untuk turnamen pencak silat diselenggarakan dalam empat kategori yaitu kelas tanding, seni tunggal, ganda, dan regu.

Berdasarkan usia dan jenis kelamin untuk semua kategori pada pertandingan pencak silat dapat dibagi menjadi 5 kelompok yaitu:

- a. Pertandingan kelompok usia dini atau anak-anak kategori putra dan putri (berusia 10 tahun s/d 12 tahun).
- b. Pertandingan kelompok praremaja kategori putra dan putri (berusia di atas 12 tahun s/d 14 tahun)
- c. Pertandingan kelompok remaja kategori putra dan putri (berusia di atas 14 tahun s/d 17 tahun)
- d. Pertandingan kelompok dewasa kategori putra dan putri (berusia di atas 17 tahun s/d 35 tahun)
- e. Pertandingan kelompok master/pendekar kategori putra dan putri (berusia di atas 35 tahun) (Persilat, 2012: 2).

Pencak silat adalah suatu kategori yang terdiri dari 2 (dua) pesilat dengan sudut yang berbeda, saling berhadapan dengan menggunakan teknik bertahan dan menyerang, seperti: pukulan, tendangan, sautan, menghindar, menangkap

dan menjatuhkan lawan. Menggunakan teknik dan taktik bertarung, stamina serta semangat juang yang tinggi dengan teknik dan gerakan sesuai dengan aturan (Persilat, 2012: 1). Definisi ini menunjukkan bahwa pencak silat dalam kelompok tanding merupakan olahraga *body contact*, sehingga atlet membutuhkan kemampuan biomotor yang baik untuk tampil secara optimal dan menghindari kemungkinan cedera selama latihan atau kompetisi.

Kelas dalam pencak silat kategori tanding ditentukan berdasarkan berat badan pesilat. Pesilat diwajibkan untuk melakukan timbang berat badan setiap 15 menit sebelum pertandingan berlangsung. Untuk itu pesilat harus memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam menjaga berat badan dan kondisi tubuh agar tetap bisa tampil optimal dalam pertandingan. Setelah melakukan penimbangan berat badan dan dinyatakan sah oleh petugas penimbangan, maka pesilat bersiap untuk bertanding dalam gelanggang, dengan ukuran 10 m x 10 m dengan ketebalan matras 3 cm sampai 5 cm. Kategori tanding ditentukan berdasarkan berat badan pesilat. Pesilat harus menimbang setiap 15 menit sebelum pertarungan dimulai. Jadi Pesilat harus disiplin tinggi dalam menjaga berat badan dan kondisi tubuh agar bisa tampil maksimal dalam pertarungan. Setelah menimbang dan diumumkan secara sah oleh petugas, atlet bersiap untuk bertanding di arena/gelanggang.

### **2.2.1 Macam-Macam Teknik Tendangan**

Teknik serangan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, maupun bantingan. Hasil penelitian Agung Nugroho (2005:17), menunjukkan bahwa persentase jenis-jenis teknik yang digunakan pesilat selama pertandingan (3 babak) secara berurutan adalah sebagai berikut: (1) teknik tendangan sebesar 44%, (2) teknik pukulan sebesar 33%, (3) teknik jatuhan dengan tangkapan sebesar 14%, (4) teknik jatuhan sebesar 5%, (5) teknik tendangan dengan belaan sebesar 3%, dan (6) teknik pukulan dengan belaan sebesar 1%. Dengan demikian tendangan merupakan teknik pencak silat yang dominan digunakan selama dalam pertandingan.

Teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya selama dalam pertandingan. Notosoejitno (1997: 71) mengatakan bahwa tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen penyerang.

Pencak silat kategori tanding, teknik tendangan sering dijadikan senjata yang utama untuk menyerang maupun bertahan untuk mendapatkan nilai. Adapun nilai yang diperoleh melalui teknik tendangan adalah 2 atau 1+2. Nilai 2 diperoleh apabila pesilat dapat melakukan tendangan dan masuk pada sasaran yang telah ditentukan dengan menggunakan power. Sedangkan nilai 1+2 diperoleh apabila pesilat dapat melakukan hindaran, elakan, atau tangkisan selanjutnya dapat melakukan *counter* (balasan) dengan menggunakan teknik tendangan dan masuk pada sasaran yang diinginkan dengan menggunakan power (Persilat, 2012: 20). Teknik tendangan juga dapat memperoleh nilai 3 apabila pesilat dapat melakukan teknik tendangan yang masuk pada sasaran sehingga mengakibatkan lawan terjatuh dalam arena pertandingan.

Pada pencak silat kategori tanding, pesilat yang memiliki teknik tendangan yang baik akan memiliki banyak keuntungan pada saat bertanding. Meskipun teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Selain itu, tungkai memiliki jangkauan yang lebih panjang dibandingkan dengan lengan sehingga akan lebih menguntungkan apabila digunakan untuk melakukan serangan. Mengingat besarnya manfaat selama dalam pertandingan, maka teknik tendangan sangat penting untuk diajarkan pada pesilat kategori tanding. Supaya teknik tendangan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien, maka pelatih dan pesilat harus mengetahui dan memahami setiap karakteristik teknik tendangan yang akan dipelajari dan diajarkan.

Johansyah (2004: 26) mengklasifikasikan teknik tendangan dalam beberapa jenis diantaranya: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Sedangkan Agung Nugroho (2001: 17) membagi tendangan menjadi 4 jenis berdasarkan perkenaan kaki dengan sasaran, yaitu: 1. Tendangan depan, adalah tendangan yang menggunakan punggung, telapak, ujung telapak, dan tumit kaki, 2. Tendangan samping (T), adalah tendangan yang menggunakan sisi kaki, telapak kaki dan tumit, 3). Tendangan belakang, adalah tendangan yang menggunakan telapak kaki dan tumit kaki, dan 4. Tendangan busur (sabit), adalah tendangan yang menggunakan punggung, ujung telapak kaki busur belakang menggunakan tumit kaki.

#### **a. Tendangan Depan**

Tendangan depan adalah teknik tendangan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan sehingga posisi badan menghadap ke arah sasaran. Menurut R. Kotot Slamet Hariyadi (2003: 74), tendangan depan merupakan tendangan yang paling mudah pelaksanaannya sehingga banyak perguruan-perguruan yang memperkenalkan teknik tendangan depan terlebih dahulu kepada anak latihnya.

Pelaksanaan tendangan depan diawali dengan mengangkat lutut kedepan terlebih dahulu ke arah depan dan meluruskan ke arah depan. Tendangan depan sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh maupun jarak dekat karena tidak memerlukan banyak gerakan yang rumit. Untuk pesilat yang memiliki kaki panjang sangat efektif dalam jarak jauh karena memiliki keunggulan dalam hal jangkauan, di sisi lain pesilat dengan kaki yang relatif pendek lebih menguntungkan dalam pertempuran jarak dekat. Kelemahan dari tendangan ini adalah

jika dalam gerakan kaki saat menendang tidak cepat maka sangat mudah untuk ditangkap. Berikut gambar gerakan tendangan depan:



Gambar 1. Rangkaian gerak gambar tendangan depan

Sumber Agung Nugroho (2001: 17)

#### **b. Tendangan Samping (T)**

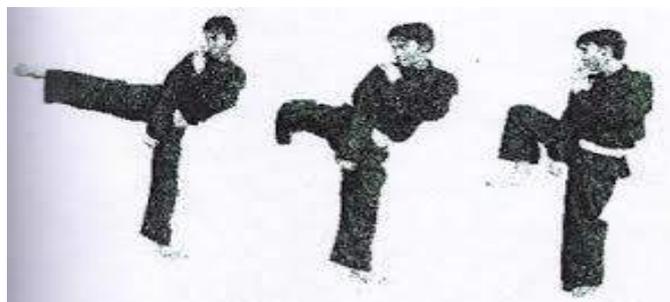
Tendangan (T) disebut juga tendangan samping karena gerakan dasar tendangan T dari samping. Ada variasi tendangan samping yang berbeda. Setiap variasi tendangan T dapat menggunakan awalan yang berbeda, tetapi ujung berbentuk seperti huruf T. Pada dasarnya, tendangan samping (T) menggunakan tumit sebagai alat untuk menyerang atau menggunakan diluar dari bola kaki atau sebagian orang menyebutnya sebagai pisau kaki. Tendangan samping (T) mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan.

Beberapa keuntungan dari tendangan samping (T) antara lain: a) jangkauan yang lebih jauh, b) jarak yang lebih jauh antara kepala dengan lawan maka lebih aman, c) kemampuan mendalami kekuatan lebih disaat menendang akan optimal. Tendangan samping juga mempunyai titik lemah. Kelemahan tendangan samping (T), yaitu: a) sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek, b) lebih mudah dibanting dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan (semakin rebah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan), dan c) kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan.

menurut Johansya Lubis (2004: 28) tendangan T

- a. serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai
- b. lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit
- c. telapak kaki dan sisih luar telapak kaki
- d. posisi lurus
- e. biasanya digunakan untuk serangan samping
- f. dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

Berikut adalah rangkaian gerak tendangan samping (T):



Gambar 2. Rangkaian gerak gambar tendangan samping  
Sumber Agung Nugroho (2001: 17)

### c. Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasan berbentuk sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam. Perkenaan saat melakukan tendangan sabit adalah bagian punggung kaki. Berikut adalah rangkaian gerak tendangan sabit:



Gambar 3. Rangkaian gerak gambar tendangan sabit  
Sumber Agung Nugroho (2001: 17)

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suharsimi Ari Kunto (2006:71). Mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis sementara untuk penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Model latihan ini valid untuk anak usia dini.
2. Model latihan tendangan pencak silat pada anak usia 6-12 tahun yaitu terdapat 8 model latihan. Yang terdiri dari:
  - a. Model latihan tendangan T dengan melewati kursi.
  - b. Model latihan tendangan T dengan berpegangan di dinding.
  - c. Model latihan tendangan T dengan berpegangan tangan secara berpasangan.
  - d. Model latihan tendangan T dengan berdiri didalam lingkaran (hulahop).
  - e. Model latihan tendangan T dengan melewati tali (karet).
  - f. Model latihan tendangan T dengan sasaran bola.
  - g. Model latihan tendangan T dengan target (pecing).
  - h. Model latihan tendangan T menggunakan samsak.
3. Model latihan tendangan ini efektif untuk meningkatkan keterampilan anak usia dini.

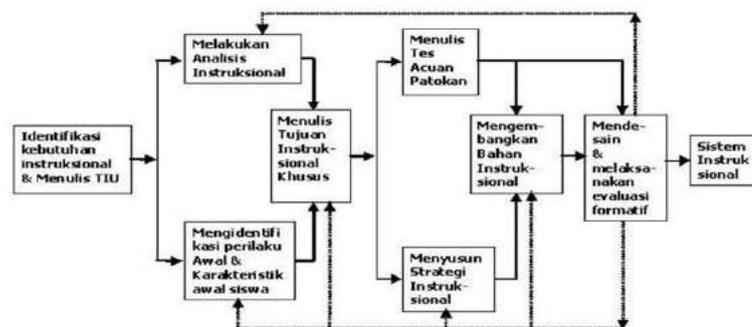
Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu model latihan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan tendangan T pada atlet pencak silat usia 6-12 tahun.

## 2.4 Langkah-Langkah Penelitian

Model menggambarkan adanya perkembangan keadaan pemikiran, sebuah model menggambarkan semua konsep yang terkait satu sama lain. Model latihan menguraikan langkah-langkah atau proses yang akan diterapkan untuk mencapai tujuan latihan. Berikut adalah beberapa model yang umum digunakan dalam penelitian dan pengembangan diantaranya:

### 2.4.1 Model Pengembangan Instruksional (MPI)

Model pengembangan instruksional adalah cara yang sistematis dalam mengidentifikasi, mengembangkan dan mengevaluasi seperangkat materi dan strategi yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Hasil akhir pengembangan instruksional terhadap materi dan strategi belajar mengajar yang dikembangkan secara empiris dan konsisten untuk mencapai tujuan instruksional tertentu. Pengembangan instruksional adalah teknik pengelolaan dalam mencari pemecahan masalah-masalah instruksional atau setidaknya dapat mengoptimalkan pemanfaatan dari sumber belajar yang ada untuk dapat digunakan dalam memperbaiki pendidikan. Ada beberapa model pengembangan instruksional, antara lain pengembangan instruksional model banathy, PPSI, model Kemp, Model Briggs, model Gerlach & Ely, model IDI (*Instruksional Development Institute*) dan lain-lainya.



Gambar 4. Tahapan MPI

Sumber: M. Atwi Suparman, *Desain Instruksional Modern 2012*, h.116

Tahapan Mengidentifikasi Pengembangan instruksional jika diuraikan menjadi tiga langkah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi kebutuhan instruksional dan menulis tujuan intruksional umum.
2. Melakukan analisis
3. Mengidentifikasi perilaku dan karakteristik awal peserta didik.

Tahapan mengembangkan terdiri dari empat langkah sebagai berikut:

1. Menulis tujuan intruksional khusus.
2. Menyusun alat penilaian hasil belajar.
3. Menyusun strategi intruksional
4. Mengembangkan bahan intruksional.

Tahapan evaluasi dan revisi yaitu menyusun dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk didalamnya merupakan hasil akhir. Hasil akhir yang kedelapan merupakan hasil akhir pengembangan intruksional yang dipakai. Ada beberapa hal kelebihan dari model pengembangan ini diantaranya (1) analisis tersusun secara terperinci (2) Uji coba yang berulang kali menyebabkan hasilnya dapat diandaikan (3) uji coba diuraikan secara jelas kapan dilakukan (4) untuk merevisinya kegiatan dilaksanakan setelah tes formatif (5) penilaian ahli untuk validitas sudah jelas. Kekurangan dari model pengembangan ini adalah belum sampai pada penilaian sumatif.

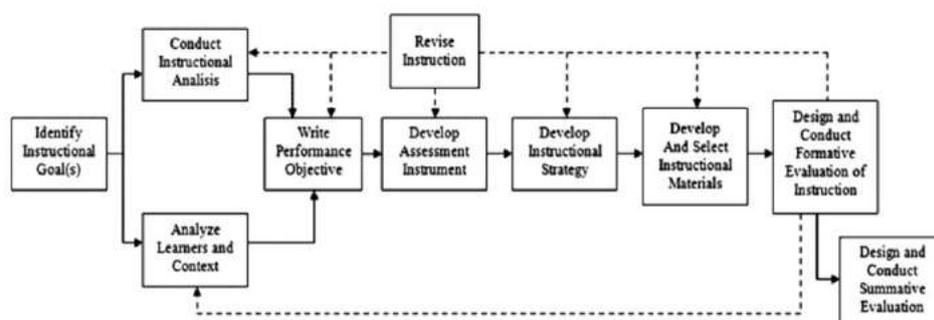
#### **2.4.2 Model Pengembangan *Dick and Carey***

Model ini merupakan salah satu model pendekatan sistem yang menjadi standar digunakan secara luas dan lebih fleksibel dibandingkan dengan model *Instructional Design (ID)* lainnya. Model yang dikembangkan oleh Dick & Carey (2009) dikembangkan berdasarkan pada penggunaan pendekatan sistem terhadap komponen dasar dari desain sistem pembelajaran yang meliputi analisis, desain, pengembangan,

implementasi, dan evaluasi. Berikut adalah urutan tahap model Dick and Carey terdiri dari 10 tahap, sebagai berikut:

- 2.4.2.1 Mengidentifikasi tujuan umum pembelajaran (*assess needs to identify goal*)
- 2.4.2.2 Melaksanakan analisis pembelajaran (*conduct instructional analysis*)
- 2.4.2.3 Mengidentifikasi karakter siswa (*analyze learners and contexts*)
- 2.4.2.4 Merumuskan tujuan media (*write performance objectives*)
- 2.4.2.5 Mengembangkan referensi kriteria tes (*develop assessment instruments*)
- 2.4.2.6 Mengembangkan strategi pembelajaran (*develop instructional strategy*)
- 2.4.2.7 Memilih dan mengembangkan materi pembelajaran (*develop and select instructional materials*)
- 2.4.2.8 Mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct the formative evaluation of instruction*)
- 2.4.2.9 Merevisi media pembelajaran (*revise instruction*)
- 2.4.2.10 Melaksanakan evaluasi sumatif (*design and conduct summative evaluation*).

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan prosedur pengembangan seperti pada gambar berikut.



Gambar5. *Instructional Design R & D* Dick & Carey

Sumber: Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* (New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009),

Model pendekatan sistem pada gambar menunjukkan sepuluh langkah / prosedur yang harus dilakukan secara linier. Garis putus-putus menunjukkan dilakukannya revisi terhadap setiap komponen seperti memvalidasi analisis instructional dan analisis karakter pembelajaran dan seterusnya.

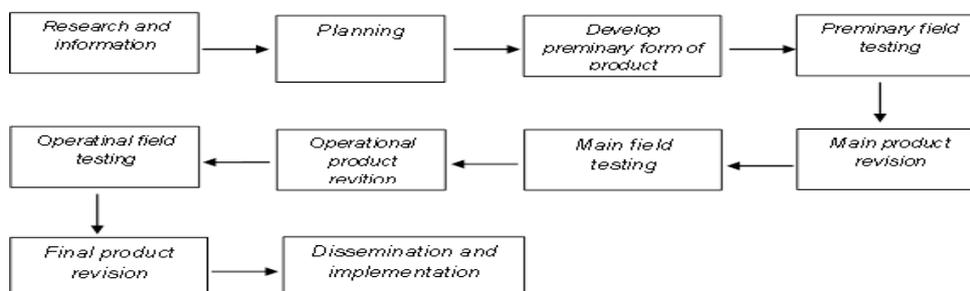
Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (*system approach models*) yang merupakan sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, sebuah tahapan akan menerima saran dari tahapan sebelumnya dan memberikan hasil yang digunakan untuk tahap selanjutnya, maka semua komponen dapat bekerja secara bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu proses pembelajaran yang efektif. Model ini dilengkapi dengan tahap evaluasi yang membantu dalam menentukan sebuah kesalahan yang terjadi dan mampu mengetahui bagaimana cara yang digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkannya.

### **2.4.3 Model Pengembangan Borg and Gall**

Proses penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk dan menguji efektivitas produk untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan pertama disebut fungsi pengembang sedangkan yang kedua disebut validitas. Secara konseptual, proses penelitian dan pengembangan terdiri dari 10 langkah umum.

*Borg & Gall (1983) menguraikan 10 langkah umum sebagai berikut: 1) Research and information collecting, 2) planning, 3) Develop preliminary form of product, 4) preliminary field testing 5) Main product revision 6) Main field testing 7) Operational product revision, 8) Operation field testing 9) Final product revision, 10) Dissemination and implementation.*

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 6. Instructional Design R and D Borg & Gall

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D.Gall, *Education Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. (New York: Longman Inc, 1983)

Adaptasi model diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis untuk tujuan dan jenis kegiatan yang akan dilakukan secara bertahap. Jika mengikuti sepuluh langkah penelitian dan pengembangan dengan benar, maka akan mampu menciptakan sebuah produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah ini bukan hal standar yang harus diikuti, langkah selanjutnya dapat disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Selanjutnya, agar dapat memahami masing-masing langkah dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1) *Research and Information Collecting*

Langkah pertama ini mencakup analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literature, penelitian skala kecil dan standar laporan yang diperlukan. (a) kebutuhan akan analisis dan studi pustaka. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria yaitu apakah produk tersebut penting untuk dikembangkan? Apakah hasil dari produk mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan? Apakah ada sumber daya manusia yang mempunyai keterampilan, pengetahuan dan pengalaman untuk mengembangkan produk tersebut? Apakah cukup waktu untuk mengembangkan sebuah produk? (b) studi literatur: studi literatur dilakukan sebagai pengenalan sementara

terhadap produk yang akan dikembangkan. Studi literatur ini dilakukan untuk mengumpulkan temuan penelitian dan informasi lain yang terkait dengan rencana pengembangan produk (c) Penelitian skala kecil: pengembang selalu memiliki pertanyaan yang tidak dapat terjawab dengan mengacu pada research belajar atau teks professional, oleh karenanya pengembang perlu melakukan penelitian skala kecil untuk mengetahui hal-hal tertentu tentang produk yang akan dikembangkan.

2) *Planning*

Setelah melakukan penelitian pendahuluan, pengembang dapat melanjutkan tahapan kedua, yaitu perencanaan penelitian. Perencanaan penelitian R&D meliputi: perumusan tujuan penelitian, perkiraan pendanaan, tenaga dan waktu, merumuskan kualifikasi peneliti dan kelayakan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

3) *Develop preliminary of Product*

Langkah-langkah tersebut meliputi: mendefinisikan desain produk yang akan dikembangkan, menentukan sarana prasarana yang diperlukan selama proses penelitian dan pengembangan, menentukan langkah-langkah pelaksanaan uji desain lapangan, menentukan deskripsi tugas pihak-pihak yang terkait dalam penelitian.

4) *Preliminary Field Testing*

Langkah ini merupakan pengujian produk secara terbatas (telaah pakar). Tahap ini meliputi: melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk yang sifatnya terbatas, baik secara substansi hingga desain maupun pihak-pihak yang terlibat, pengujian lapangan awal dilakukan beberapa kali untuk mendapatkan desain yang layak, baik substansi maupun metodologi.

5) *Main Product Revision*

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan hasil dari pengujian lapangan yang bersifat terbatas. Penyempurnaan produk awal dilaksanakan setelah dilakukan uji coba lapangan secara

terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk tahap awal ini, lebih banyak dilakukan dengan metode kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih adalah pada proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

6) *Min Field Test*

Langkah ini merupakan pengujian produk secara lebih besar. Tahapan ini meliputi: dilakukannya uji efektivitas desain produk, uji efektivitas desain, umumnya menggunakan teknik eksperimen model pengulangan. Hasil uji lapangan adalah desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

7) *Operational Product Revision*

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah pengujian lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang sebelumnya. Penyempurnaan produk dari hasil uji coba lapangan yang lebih luas ini akan membuat produk yang kita kembangkan menjadi lebih kuat, sebagaimana fase tahap uji coba lapangan sebelumnya dilakukan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Selain perbaikan internal. Penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

8) *Operational Fielda Testing*

Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar: pengujian efektivitas dan adaptabilitas desain produk untuk calon pengguna produk, hasil uji lapangan adalah diperolehnya model desain yang siap diterapkan, baik dari segi sisi substansi maupun metodologi.

9) *Final Product Revision*

Langkah ini selanjutnya penyempurnaan produk yang sedang dikembangkan untuk mendapatkan produk dengan hasil yang akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai “generalisasi” yang didapatkan.

### *10) Dissemination and Implementation*

Mempersembahkan hasil penelitian melalui forum ilmiah, atau melalui media massa. Pengiriman produk harus dilakukan setelah melalui quality control. Teknik analisis data, tahapan dalam proses penelitian dan pengembangan dikenal dengan *research and development* menurut Borg and Gall Terdiri dari: (a) Meneliti hasil penelitian yang terkait dengan produk yang akan dikembangkan, (b) mengembangkan produk berdasarkan hasil temuan penelitian, (c) uji lapangan, (d) mengurangi deviasi yang ditemukan dalam tahap uji coba lapangan.

#### **2.4.4 Rancangan Model**

Model menggambarkan pengembangan pola pikir, model menggambarkan semua konsep yang terkait satu sama lain. Model latihan menggambarkan tahapan atau prosedur yang harus diikuti supaya mencapai tujuan pelatihan. Model latihan tendangan pada pencak silat adalah model yang dikembangkan untuk menunjang proses latihan tendangan yang efisien dan variatif berikut ini adalah rancangan model latihan tendangan pencak silat.



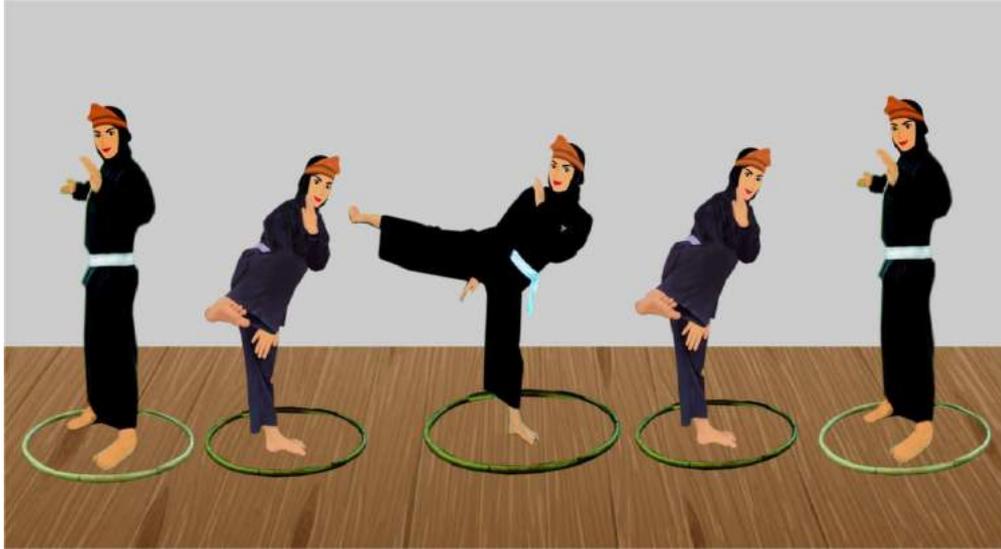
Gambar 7. Model 1 Latihan Tendangan T dengan melewati kursi



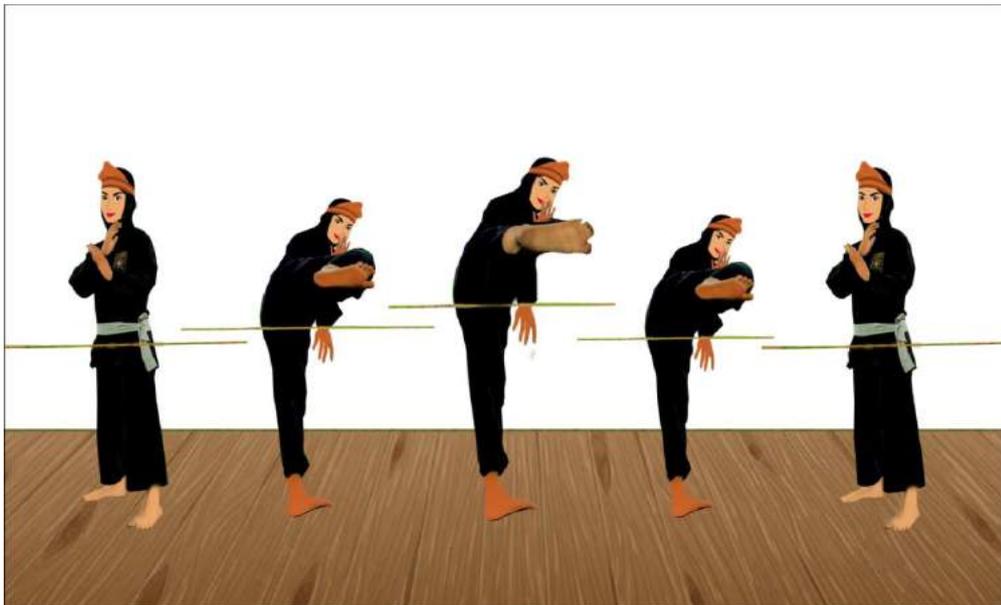
Gambar 8. Model 2 Latihan Tendangan T dengan berpegangan di dinding



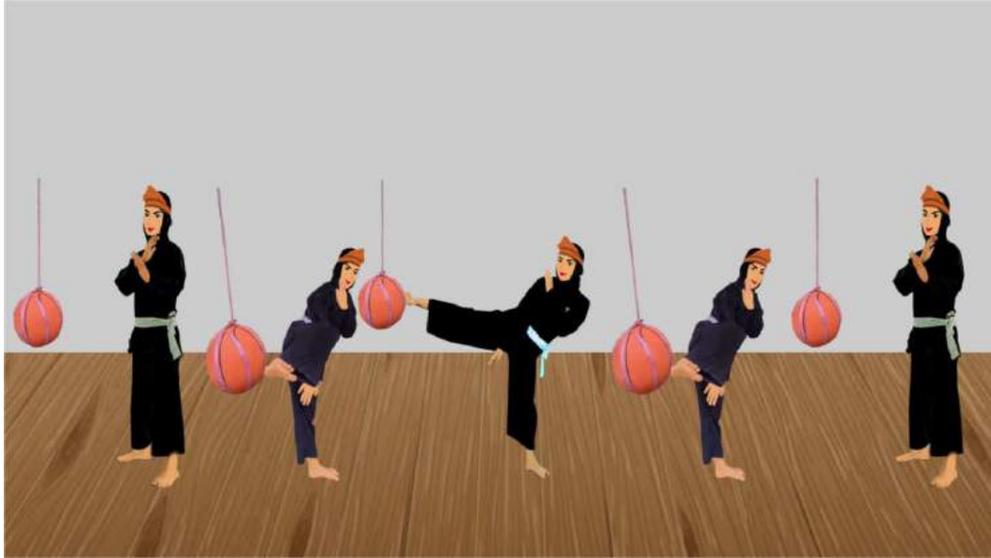
Gambar 9. Model 3 Latihan Tendangan T dengan berpegangan tangan secara berpasangan



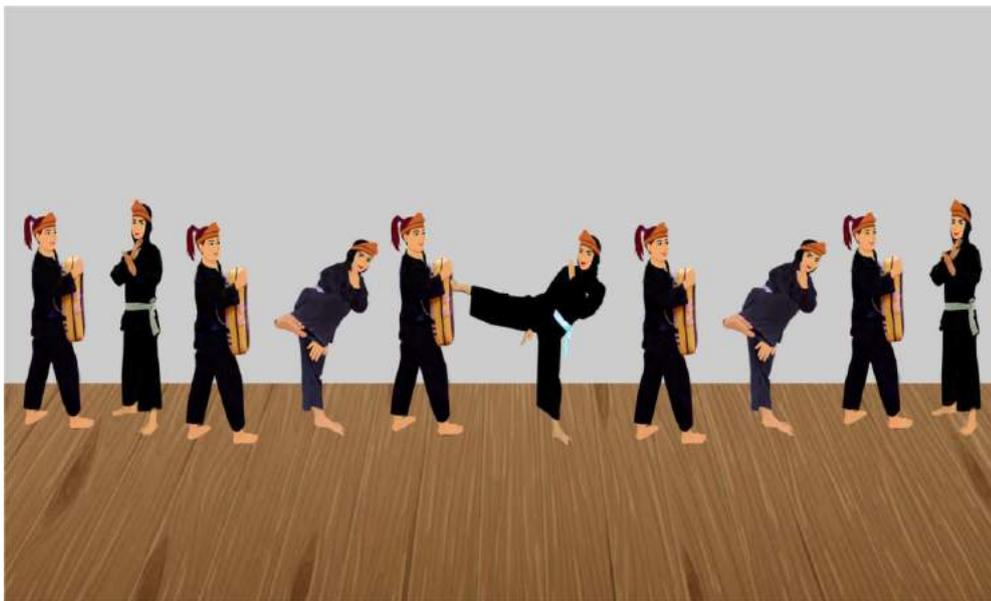
Gambar 10. Model 4 Latihan Tendangan T dengan berdiri didalam lingkaran (hulahop)



Gambar 11. Model 5 Latihan Tendangan T dengan Melewati Karet (tali)



Gambar 12. Model 6 Latihan Tendangan T dengan Sasaran Bola



Gambar 13. Model 7 Latihan Tendangan T dengan Sasaran Pecing (Target)



Gambar 14. Model 8 Latihan Tendangan dengan Sasaran Samsak

Dalam latihan hasil analisis pastinya diharapkan bisa memberikan solusi tentang apa kebutuhan atlet pencak silat saat ini. Pertimbangan model latihan ini harus masuk ke ranah tujuan latihan tendangan pencak silat yang mengisyaratkan atlet sebagai subyek latihan sehingga proses latihan berjalan secara efektif, efisien dan memiliki ketertarikan dalam proses latihan.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain research and development (penelitian dan pengembangan). Sebagai hasil dari penelitian dan pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang akan digunakan untuk kegiatan pelatih dalam menyampaikan materi. Menurut Sugiyono (2014: 297) penelitian dan pengembangan biasa disebut *Research and Development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk pembuatan produk tertentu, dan untuk menguji sifat keefektifan produk tersebut.

Penelitian dan pengembangan atau research and development (R&D) adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan produk baru, atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang dapat dipertanggung jawabkan. Produk tersebut tidak selalu berupa benda atau dokumen seperti buku, modul, dan jurnal.

Tujuan dari pengembangan ini adalah untuk menghasilkan suatu produk buku model latihan tendangan T yang baru dan dapat memberikan manfaat kepada pelatih agar mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan. Sehingga kedepannya dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan performa atlet yang dilatih :

1. Menarik, yaitu mempunyai daya tarik sehingga memotivasi pemain untuk melakukannya.
2. Efektif, yaitu bisa meningkatkan kualitas kemampuan tendangan pencak silat dengan cepat dengan menerapkan model latihan yang bervariasi.

3. Efisien, yaitu menggunakan waktu dan biaya yang minim tetapi mencapai hasil yang maksimal.

### **3.1.1 Metode Penelitian Tahap I**

1. Populasi sampel sumber data

Atlet pencak silat yang berusia 6-12 tahun di kabupaten pringsewu yang berjumlah 10 atlet untuk uji coba kelompok kecil dan 20 atlet untuk uji coba kelompok besar.

2. Teknik pengumpulan data

Melalui wawancara pelatih dan atlet dengan menggunakan angket yang telah disiapkan oleh peneliti dalam item model-model variasi latihan *tendangan T*.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data sama dengan alat evaluasi (Arikunto, 2006: 105). Secara umum alat evaluasi digolongkan menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Tes

Alat yang digunakan berupa instrument soal-soal tes. Soal tes terdiri dari beberapa butir tes (item) yang masing-masing mengukur satu variabel.

- b. Non tes

Instrumennya berupa : angket, wawancara, dokumentasi dan pengamatan proses pembelajaran.

### **3.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Suatu penelitian dikatakan baik apabila memiliki instrument yang baik pula, instrument tersebut dikategorikan baik jika memiliki validitas dan realibilitas instrument yang baik pula. Oleh karena itu item angket yang akan diberikan kepada atlet telah mendapat validitas dan realibilitas yang baik. Agar dapat diperoleh data yang valid dan reliabel, maka instrumen penilaian yang

digunakan untuk mengukur objek yang akan dinilai baik tes maupun non tes harus memiliki bukti validitas dan reliabilitas.

Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, validitas konstruk mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mengukur konsep dari suatu teori, yaitu yang terjadi dasar penyusunan instrumen. Kemudian merumuskan definisi konseptual dan definisi konseptual, selanjutnya menentukan indikator yang diukur. Untuk memeriksa validitas konstruk dapat digunakan penilaian ahli (*expert judgement*). Setelah instrumen dibangun pada aspek pengukuran berdasarkan teori-teori tertentu, kemudian akan dikonsultasikan dengan para ahli dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji coba dilapangan untuk mengetahui validitas faktor maupun validitas butir instrumen. Instrumen dinyatakan valid dan instrumen tersebut dapat mengevaluasi apa yang seharusnya dievaluasi. Validitas isi dari instrumen sudah diupayakan agar tercapaiannya saat penyusunan, yaitu dengan memperhatikan materi dan tujuan pembelajaran yang sudah dirumuskan. Sedangkan untuk menilai validitas utir soal (empiris) digunakan rumus korelasi product moment.

Rumus korelasi product moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi suatu butir/item

N= jumlah subyek

X = skor suatu butir/item

Y = skor total

(Arikunto, 2006: 72)

Nilai  $r$  kemudian dikonsultasikan dengan *rtabel* (*rkritis*). Bila *rhitung* dari rumus di atas lebih besar dari *rtabel* maka butir tersebut valid, dan

sebaliknya. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan tinggi rendahnya reliabilitas tes. Dengan demikian, semakin banyak tes, maka reliabilitasnya semakin tinggi. Dalam menguji reliabilitas digunakan uji konsistensi internal dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{V_t^2} \right]$$

Dimana :

$r_{11}$  = reliabilitas instrument

$k$  = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varian butir/item

$V_t^2$  = varian total

(Arikunto, 2006: 193)

Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini, bila koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ ) > 0,6 Tujuan mengukur realibilitas adalah: (1) Untuk mengetahui apakah tes yang digunakan teliti dan dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang dirumuskan; (2) Untuk mengetahui derajat tes dapat menghasilkan skor-skor secara konsisten.

### 3.3 Analisis Data

Kuesioner (angket) yang diberikan peneliti sebagai validasi desain produk Penelitian yang diteliti. Peneliti menggunakan kuesioner (angket) menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Hal ini ditetapkan oleh peneliti dan selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Data kriteria produk yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan dikembangkan menjadi beberapa kategori. Berikut ini merupakan penjelasan kriteria didalam penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan :

Tabel 2. *skala likert*. Sumber: Asep Yonny dalam Dwi Arif (2015: 87)

No	Interval Persentase	Kategori
1	0 % - 24,99 %	SangatBuruk
2	25,00 % - 49,99 %	Buruk
3	50,00 % - 74,99 %	Baik
4	75,00 % - 100,00 %	Sangat baik

Sumber : Sugiyono (2007: 39)

Menurut Sugiyono (2007: 39) rumus untuk mencari persentase adalah dengan membagi jumlah skor dengan total skor kemudian dikalikan 100%. Untuk lebih jelasnya berikut ini merupakan persamaan untuk menentukan persentase skor.

$$P = \frac{\text{jumlah score yang di peroleh}}{\text{total jumlah score}} \times 100\%$$

Keterangan

$$P = \text{nilai persentase (\%)}$$

Berdasarkan hasil konversi skor ke nilai maka dapat diketahui nilai produk model latihan tendangan T yang sedang dikembangkan.

### 3.3.1 Perencanaan Desain Produk

Peneliti membuat model latihan tendangan sebanyak delapan (8) model latihan yang akan divalidasi oleh pakar.

### 3.3.2 Validasi Bahasa

Menggunakan ahli bahasa yang ada di Universitas Lampung dan peneliti menyediakan angket pada untuk memvalidasi buku yang telah dilampirkan oleh peneliti.

**Tabel 3. Tabel Indikator Penilaian Modul**

<b>NO</b>	<b>Indikator Penilaian Buku</b>	<b>Hasil</b>
	<b>Visualisasi Buku</b>	
<b>1</b>	Kejelasan Tulisan	
<b>2</b>	Kemenarikan Tulisan	
<b>3</b>	Kesesuaian Gambar	
<b>4</b>	Ketepatan Paduan Warna	
<b>5</b>	Ketepatan Tulisan	
	<b>Materi</b>	
<b>6</b>	Kejelasan Isi Materi	
<b>7</b>	Kemudahan Pemahaman Materi	
<b>8</b>	Kemenarikan Tampilan Materi	
<b>9</b>	Kesesuaian Bahasa Materi	
<b>10</b>	Kejelasan Susunan Kalimat	
	<b>Penulisan</b>	
<b>11</b>	Ketepatan Ukuran Huruf	
<b>12</b>	Ketepatan Jenis Huruf	
<b>13</b>	Ketepatan Jarak Spasi	
<b>14</b>	Konsistensi Tulisan	
<b>15</b>	Sistematika Penulisan	
	<b>Gambar Model Latihan</b>	
<b>16</b>	Ketepatan Penempatan Gambar	
<b>17</b>	Kesesuaian Gambar	
<b>18</b>	Kemenarikan Gambar	
<b>19</b>	Kemudahan Pemahaman Gambar	
<b>20</b>	Kejelasan Gambar	
	<b>JUMLAH</b>	

Dalam setiap jawaban setuju atau tidak setuju pakar akan memberikan alasan dan setiap alasan menjadi acuan revisi produk atau model dalam uji coba selanjutnya.

### **3.4 Instrumen penelitian**

Instrumen angket untuk Expert Justment praktisi. Instrumen Penelitian Ahli Pencak silat untuk menilai penjelasan perbagian gambar model latihan dan melihat seberapa pantas model ini digunakan.

Tabel 4. instrumen angket untuk *Expert Justment praktisi*.  
Sugiyono (2007: 42)

No	Indikator	Hasil
1	<b>Model Latihan 1</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
2	<b>Model Latihan 2</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
3	<b>Model Latihan 3</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
4	<b>Model Latihan 4</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
5	<b>Model Latihan 5</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
6	<b>Model Latihan 6</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
7	<b>Model Latihan 7</b>	
	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	

<b>Model Latihan 8</b>		
8	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
JUMLAH		

### 3.5 Metode Penelitian Tahap II

- a) Model rancangan eksperimen untuk menguji produk yang telah dirancang yaitu delapan (8) model latihan *Tendangan T*.
- b) Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet pencak silat usia 6-12 tahun di kabupaten Pringsewu
- c) Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang di buat oleh peneliti.
- d) Instrumen penelitian menggunakan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

Tabel 5. Instrumen angket untuk objek penelitian, Sugiyono (2007: 39)

No	Sub Indikator Tiap Model	Hasil
	<b>Model Latihan 1</b>	
	Kemudahan	
1	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
	<b>Model Latihan 2</b>	
	Kemudahan	
2	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
	<b>Model Latihan 3</b>	
	Kemudahan	
3	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
	<b>Model Latihan 4</b>	
	Kemudahan	
4	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	

	<b>Model Latihan 5</b>	
	Kemudahan	
<b>5</b>	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
	<b>Model Latihan 6</b>	
	Kemudahan	
<b>6</b>	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
	<b>Model Latihan 7</b>	
	Kemudahan	
<b>7</b>	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
	<b>Model Latihan 8</b>	
	Kemudahan	
<b>8</b>	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	

### 3.6 Teknik Analisis Data

Pada teknik analisis data yang digunakan dalam studi pengembangan ini merupakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Teknik ini Digunakan untuk menganalisis data kuantitatif dari hasil Distribusi kuesioner evaluasi (penyebaran angket evaluasi) ahli tentang hasil produk yang dikembangkan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli :

- a) Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba 1

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba  
X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

$X_i$  = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian  
oleh subyek uji coba

100% = Kostanta

b) Rumus untuk mengolah data keseluruhan subyek uji coba 2

$$P = \frac{\sum X}{\sum X_i} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subyek uji coba

$\sum X$  = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba  
keseluruhan aspek penilaian

$\sum X_i$  = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba  
dalam keseluruhan aspek penilaian

100% = Kostanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut.

Tabel 6. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

<b>PERSENTASE</b>	<b>KETERANGAN</b>	<b>MAKNA</b>
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIGANTI
< 50%	TIDAK VALID	DIGANTI

## VI. KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Dari hasil uji coba model latihan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa **Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun Di Kabupaten Pringsewu** terbukti valid dan efektif guna meningkatkan keterampilan tendangan T dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan T untuk anak usia 6-12 tahun.

### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan tendangan T pencak silat usia 6-12 tahun di Kabupaten Pringsewu, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh penulis kepada pelatih sehubungan dengan produk yang dihasilkan.

Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut. Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih yang melatih pencak silat kategori anak-anak usia dini berikanlah pembelajaran teknik dasar tendangan yang baik dan benar terlebih dahulu agar dasar yang digunakan oleh atlet dalam melakukan tendangan tepat dan baik.
2. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan model latihan tendangan T untuk anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* . PT Raja Grafindo Persada, Depok.
- Giriwijoyo, Santosa. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB, Bandung.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta, Bandung.
- I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, Ketut Pudjawan. 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Iman Gunawan. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Bumi Aksara, Jakarta.
- James Tangkudung. 2016. *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Lensa Media Pustaka Indonesia, Jakarta.
- James Tangkudung & Wahyuningtias Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II”*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Kulkami, Pallavi. P. 2013. A literature review on training & development and quality of work life. *Journal of arts, sicence & commerce*. 4 (2): 136-143.
- Lozovina, M. et al. 2011. Paradigm of methodology theory and mathematica. *Journal Sport Science*, 4 (1): 7-18.
- M. Alwi Suparman. 2012. *Desain Intruksional Modern*. Erlangga, Jakarta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga* Unesa University Press, Surabaya.

- M. Djamal. 2015. *Paradigma, penelitian kualitatif*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Panduan Penulisan Karya Ilmiah. Universitas Lampung. 2020. Bandar Lampung.
- Pratama. Toni Yudha. 2017. Pembelajaran Seni Pencak Silat terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita sedang (Studi Eksperimen terhadap Siswa Tunagrahita di Skh X Kota Serang). *E-Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 2 (2): 77-78.
- Ria, Lumintuarso. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR, Jakarta.
- Roger, Buckley, Jim Caple. 2009. *The Theory and Practice of Training*. Kogan Page, London.
- Robert, Maribe Branch. 2009. *Instructional design: The ADDIE Approach*. Springer, New York.
- Ruseski, Jane. 2014. Physical Activity and Health Outcomes: evidence from Canada. *Journal Health Economis*. 23 (1): 33-35.
- Setyosari, Punaji. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Prenadamedia Group, Jakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Alfabeta, Jakarta.
- Sukadiyanta. 2012. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung, Bandung.
- Sukmadinata. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, Jakarta.
- Thomas Reilly. 2007. *The science of Training of Soccer*. Roulledge, New York.
- Tudor, Bempa. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetic, United States.
- Trianto. 2007. *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori Praktek*. Pustaka Ilmu, Surabaya.
- Walter, R., Borg, and Meredith D. Gall. 1983. *Education Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. Longman Inc, New York.
- Walter, Dick, Lou Carey dan James O. Carey. 2009. *The Systematic Design of Instruction*. Allyn & Bacon, New York.