

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT UNTUK ANAK (USIA) 10 -12 TAHUN

◆ **Baasith Syahramdani Hadi Sutomo¹⁾, Widiastuti²⁾, Hendro Wardoyo³⁾**

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Email: basitsyahramdani@gmail.com¹⁾, widiastuti@unj.ac.id²⁾, hwardoyo@unj.ac.id³⁾

Abstract

The aim of this research is to develop a specific crescent kick skill training model for athletes aged 10-12 years in the context of pencak silat's at Club's Koppensi Kids. This research was conducted using the Research and Development (R&D) research method, which is research used to produce certain products and test the effectiveness of these products. The population and sample in this study were pencak silat athletes at Club's Koppensi Kids aged 10-12 years. Based on the research results, it shows that the pencak silat sickle kick skill training model for children aged 10-12 years can be used and is suitable for implementation in official pencak silat crescent kick training sessions. Testing involves various aspects such as understanding the technique, fluency of movement, and consistency in the execution of the crescent kick. This training model is not only easy for participants to follow but is also able to improve their skills significantly. However, there were a few difficulties, such as when turning the body and releasing the kick. Therefore, it is necessary to review the innovation of training models to improve and achieve victory or achievement.

Article History

Submitted: 29 Juli 2024

Accepted: 4 Agustus 2024

Published: 5 Agustus 2024

Key Words

Pencak Silat, Training Model, Sickle Kick.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk untuk mengembangkan model latihan keterampilan tendangan sabit yang spesifik untuk atlet usia 10-12 tahun dalam konteks pencak silat di Club's Koppensi Kids. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian *Research and Development* (R&D) adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di Club's Koppensi Kids usia 10-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat untuk anak usia 10-12 tahun dapat digunakan dan layak diterapkan dalam sesi latihan resmi tendangan sabit pencak silat. Pengujian melibatkan berbagai aspek seperti pemahaman teknik, kelancaran gerakan, dan konsistensi dalam eksekusi tendangan sabit. Model latihan ini tidak hanya mudah diikuti oleh peserta tetapi juga mampu meningkatkan keterampilan mereka secara signifikan. Namun ditemukan sedikit kesulitan, seperti pada saat melakukan putaran badan dan melepaskan tendangan. Oleh karena itu perlu dikaji kembali terkait inovasi model latihan untuk meningkatkan dan mencapai kemenangan atau prestasi.

Sejarah Artikel

Submitted: 29 Juli 2024

Accepted: 4 Agustus 2024

Published: 5 Agustus 2024

Kata Kunci

Pencak Silat, Model Latihan, Tendangan Sabit.

PENDAHULUAN

Usia 10-12 tahun jika dilihat dari tingkat pendidikan merupakan murid Sekolah Dasar (SD). Menurut Hidayat (2019) anak usia 10-12 tahun merupakan tingkatan usia yang baik untuk langkah awal melakukan kegiatan kesegaran atau kebugaran jasmani, karena hal ini berpengaruh pada kegiatan belajar. Pertumbuhan dan perkembangan fisik serta keterampilan motorik pada anak usia 10-12 tahun merupakan tahap kritis dalam pengembangan potensi atlet. Aktivitas fisik atau olahraga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan terhindar dari segala penyakit. Menurut Prasetyo (2021) salah satu aktivitas fisik tersebut ialah pencak silat.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang melibatkan gerakan-gerakan kompleks yang menggabungkan unsur-unsur fisik, mental, dan spiritual. Pencak silat juga merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya, diantaranya adalah untuk beladiri, pembentukan karakter, dan kondisi fisik serta mental yang baik. Pencak silat menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan secara lincah, cepat, dan tepat sasaran, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan (Syamsiyah dkk, 2020). Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan, tendangan lebih efektif untuk melakukan serangan atau menjaga jarak serangan dari lawan salah satunya adalah tendangan sabit (Sutiono, 2013). Dalam konteks pencak silat usia 10-12 tahun, anak-anak sedang dalam proses pembentukan teknik dasar pencak silat, diantaranya tendangan sabit, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Tendangan sabit merupakan teknik dasar yang memerlukan koordinasi yang baik antara otot-otot tubuh serta ketepatan dalam menentukan lintasan serangan, pengenaan kaki pada sasaran, dan posisi poros kaki saat melakukan tendangan. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki (Kriswanto, 2015). Salah satu aspek penting dalam teknik tendangan sabit adalah pemahaman akan lintasan serangan yang tepat. Lintasan serangan yang baik akan meningkatkan akurasi dan efektivitas tendangan. Keterampilan tendangan sabit pada anak usia 10-12 tahun memerlukan pendekatan latihan yang sistematis dan terarah. Model latihan yang tepat akan membantu mereka memahami dan menguasai teknik tersebut dengan lebih efektif.

Diperkuat oleh pernyataan (Ashari *et al.*, 2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan melaksanakan tendangan sabit, beberapa kelemahan yang dapat diidentifikasi yaitu kurangnya keseimbangan pada saat mengangkat kaki dan belum tepatnya tendangan mengenai sasaran setinggi perut lawan. Hal tersebut terjadi karena siswa kurang memahami teknik tendangan yang sesuai dengan peraturan pencak silat. Namun, pada usia 10-12 tahun, anak-anak masih dalam tahap pembelajaran yang membutuhkan bimbingan yang tepat untuk memahami dan menguasai lintasan serangan. Oleh karena itu, pengembangan model latihan yang sesuai dengan karakteristik fisik dan perkembangan mental anak menjadi penting dalam konteks penelitian ini.

Pengenaan kaki pada sasaran merupakan faktor krusial dalam keberhasilan tendangan sabit. Teknik yang tepat dalam menempatkan kaki pada sasaran akan memastikan kekuatan dan kestabilan tendangan. Model latihan ini penting untuk memperhatikan pengembangan keterampilan anak-anak dalam mengenai kaki pada sasaran dengan akurat. Posisi poros kaki saat melakukan tendangan sabit juga memainkan peran yang signifikan dalam menjaga keseimbangan dan kestabilan tubuh. Pemahaman yang baik tentang posisi poros kaki akan membantu anak-anak dalam meningkatkan kekuatan dan presisi tendangan sabit mereka.

Penelitian sebelumnya Rani Affianti (2021) telah menunjukkan bahwa penggunaan model latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan teknis atlet muda dalam berbagai cabang olahraga. Hasil penelitian Rani Affianti (2021) selain itu banyak pelatih dalam mengembangkan latihan kondisi fisik belum disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Para pelatih melatih hanya atas dasar pengalaman dan intuitif semata. Mereka melatih secara incidental, meniru pelatih yang pernah berhasil, dan meniru model latihan fisik para atlet terkenal. Dampaknya banyak pemain yang mengalami kelelahan, cedera, bahkan tidak sedikit mengalami *overtraining*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan tendangan sabit yang spesifik untuk atlet usia 10-12 tahun dalam konteks pencak silat. Model

latihan yang dikembangkan akan menitikberatkan pada aspek-aspek seperti pemahaman lintasan serangan, teknik pengenaan kaki pada sasaran, dan posisi poros kaki yang optimal saat melakukan tendangan sabit. Melalui pendekatan latihan yang sistematis dan berkelanjutan, diharapkan bahwa model ini dapat membantu meningkatkan keterampilan teknis atlet muda dalam pencak silat.

Pengembangan model latihan ini juga akan memperhatikan aspek pengembangan fisik dan mental secara holistik pada anak usia 10-12 tahun. Dengan demikian, diharapkan bahwa tidak hanya keterampilan teknis yang meningkat, tetapi juga perkembangan fisik dan mental atlet muda dapat terjadi secara seimbang dan optimal. Memperhatikan semua aspek yang relevan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan program pelatihan pencak silat untuk atlet muda. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang pengembangan keterampilan teknis pada usia dini dalam konteks olahraga bela diri.

METODE PENELITIAN

Secara umum hasil dari penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk baru berupa buku pedoman atau rekaman visualisasi sebuah model yang nantinya akan dipakai untuk kegiatan Belajar atau pembelajaran, agar mempermudah pelatih mencapai hasil kegiatan yang diharapkan. Model latihan ini diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan atlet pencak silat dalam meningkatkan kualitas teknik tendangan sabit dengan biaya dan waktu yang minimal dapat diperoleh hasil maksimal dalam model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat untuk anak usia 10-12 tahun.

Penelitian ini dilaksanakan di Koppensi Kids Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Juni 2024.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) untuk menciptakan dan menguji validitas model latihan tendangan sabit. Proses ini tidak hanya melibatkan pengembangan produk pendidikan seperti buku panduan dan video latihan, tetapi juga mencakup prosedur, metode latihan, serta cara mengelola latihan. Penelitian pengembangan model latihan ini menggunakan model pengembangan (*Research and Development*) dari ADDIE yang terdiri dari 5 langkah yaitu: *Analyze, Design, Development, Implement, Evaluate*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif memanfaatkan data primer dari lapangan berupa model latihan yang disajikan dalam bentuk gambar dan tabel kelayakan model yang dianalisis untuk mengevaluasi dan merevisi model latihan tendangan sabit bagi atlet pencak silat usia 10-12 tahun. Pendekatan kualitatif menggunakan data sekunder dari jurnal dan buku. Penelitian ini menghasilkan model latihan tendangan sabit berupa desain baru atau penyempurnaan model yang sudah ada lengkap dengan spesifikasi dan uji keefektifan untuk meningkatkan akurasi dan kualitas dan dapat juga digunakan sebagai pegangan untuk model latihan keterampilan tendangan sabit pada pencak silat anak usia 10-12 tahun. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektivitas tersebut dengan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk one group pretest-posttest design.

Instrumen penilaian dalam penelitian ini menggunakan tes penilaian sikap untuk selanjutnya dalam menganalisis data hasil penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara. Tes yang dibuat terdiri dari pre test dan post test menggunakan instrument tes gerak dasar tendangan pencak silat hasilnya dianalisis, gunanya adalah untuk mengetahui apakah ada prosentasi peningkatan melalui model latihan yang diberikan kepada calon atlet. Nilai efektivitas ini akan muncul dari peningkatan yang terlihat signifikan dengan menggunakan perhitungan uji dua rata-

rata. *Paired sample test* program SPSS16.0 dipergunakan untuk menghitung hasil nilai efektifitas ini, dengan taraf signifikansi 0,05.

Langkah-langkah dalam uji coba ini meliputi beberapa tahapan: (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan pre-test (O1); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan post-test (O2); (5) menghitung skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Setelah hasil produk akhir diperoleh, dilakukan serangkaian tes yang telah divalidasi oleh ahli/pakar. Tujuan uji coba ini adalah (1) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar oleh pelatih, dan (2) seberapa efektif penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektivitas tersebut dengan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk one group pretest-posttest design. Setelah semua kelompok melakukan tes, hasil tes akhir dibandingkan dengan hasil tes awal untuk mengetahui perbandingan hasil tersebut. *Uji gain ternormalisasi (N-Gain)* digunakan untuk mengukur efektivitas suatu intervensi atau program pelatihan dengan membandingkan peningkatan kemampuan peserta dari sebelum (pretest) hingga setelah (posttest) intervensi tersebut dilaksanakan. Dalam konteks skripsi Anda yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat untuk Anak Usia 10-12 Tahun," uji N-Gain akan membantu menentukan seberapa efektif model latihan yang Anda kembangkan dalam meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada anak usia 10-12 tahun. Adapun pembagian kategori perolehan nilai N-gain terbagi menjadi 3 di antaranya yaitu $G > 0,7$ pada kategori Tinggi, $0,3 < G < 0,7$ pada kategori Sedang, dan $G < 0,3$ pada kategori Rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Pengembangan Model

Hasil pengembangan model latihan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat di Club's Koppensi Kids untuk anak-anak usia 10-12 tahun ditulis dalam bentuk naskah yang menyajikan berbagai model latihan tendangan sabit. Naskah ini memberikan panduan rinci mengenai teknik dasar, tahapan latihan, serta variasi dari tendangan sabit yang sesuai untuk anak-anak dalam rentang usia tersebut. Setiap model latihan disertai dengan deskripsi mendetail tentang posisi awal, gerakan kaki, keseimbangan tubuh, dan teknik penempatan tenaga yang tepat.

Selain naskah, hasil pengembangan ini juga diwujudkan dalam bentuk video. Video tersebut tidak hanya menampilkan demonstrasi visual dari setiap model latihan, penonton dapat melihat bagaimana setiap gerakan dilakukan secara tepat, mulai dari persiapan hingga pelaksanaan tendangan sabit. Video ini juga menampilkan sudut pandang berbeda untuk membantu pemahaman yang lebih baik dan menyediakan latihan tambahan yang bisa dilakukan di rumah.

Proses uji coba telah dilakukan pada para pesilat pemula di Club's Koppensi Kids untuk memastikan efektivitas dan keamanan model latihan yang dikembangkan. Melalui umpan balik dan pengamatan selama sesi latihan, model ini telah disesuaikan untuk memastikan bahwa anak-anak dapat mengikuti latihan dengan baik dan mengalami perkembangan yang signifikan dalam keterampilan tendangan sabit mereka. Video ini menjadi alat bantu yang efektif bagi pelatih dan pesilat pemula untuk menguasai tendangan sabit dengan lebih cepat dan tepat. Model latihan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat di Club's Koppensi Kids untuk anak-anak usia 10-12 tahun dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian. Model latihan tendangan sabit yang telah dikembangkan akan lebih mudah diterapkan di lapangan dan diaplikasikan dalam latihan. Dengan demikian, model latihan tendangan sabit pencak silat di Club's Koppensi Kids untuk anak usia 10-12 tahun diharapkan dapat mencapai tujuannya.

B: Tahap Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini terbukti layak dan dapat dimanfaatkan oleh para pelatih Pencak Silat. Model latihan tendangan sabit pencak silat yang telah dikembangkan menyediakan serangkaian latihan yang dirancang khusus untuk memaksimalkan efektivitas selama latihan. Model ini tidak hanya praktis dan mudah diimplementasikan di lapangan, tetapi juga dirancang untuk menambah variasi latihan tendangan sabit, sehingga para pesilat dapat menyesuaikan latihan mereka dengan situasi dan kondisi yang dihadapi selama latihan maupun pertandingan.

Tujuan utama dari pengembangan model latihan ini adalah untuk memberikan banyak variasi teknik kepada para pesilat, yang memungkinkan mereka untuk lebih fleksibel dan adaptif saat melakukan tendangan sabit dalam berbagai situasi. Variasi ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan ketangkasan para pesilat, mendukung keberhasilan proses latihan di Club's Koppensi Kids, serta memperkaya strategi bertanding mereka.

Selain itu, model latihan ini juga bertujuan untuk menjadi sumber referensi yang berharga bagi para pelatih dalam merancang program latihan tendangan sabit. Dengan adanya panduan yang terstruktur dan terperinci, para pelatih dapat lebih mudah mengembangkan program latihan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan pesilat. Model ini sangat cocok digunakan oleh pesilat yang sudah memiliki teknik dasar yang baik, sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit mereka ke tingkat yang lebih tinggi. Menurut Lihawa dkk (2022) tendangan yang sering digunakan dalam pencak silat yaitu tendangan sabit, tendangan sabit ini banyak sekali dijadikan senjata andalan oleh atlet atlet pencak silat yang setiap kali bertanding pada *event event* besar maupun kecil.

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan di Lapangan

No.	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Sebagai pelatih, kendala apa yang anda temui pada saat memberi materi latihan tendangan sabit?	Kejenuhan atlet saat berlatih dapat terjadi ketika mereka merasa bosan dengan rutinitas yang monoton dan repetitif, terutama jika latihan tidak memiliki variasi yang menarik atau menantang. Hal ini dapat mengurangi motivasi dan semangat mereka dalam berlatih, yang pada akhirnya bisa berdampak negatif pada performa dan kemajuan mereka. Oleh karena itu, inovasi dalam melakukan latihan tendangan sabit menjadi sangat penting. Inovasi ini dapat mencakup berbagai metode baru, seperti pengenalan teknik-teknik tendangan yang berbeda, penggunaan alat bantu latihan yang kreatif, variasi dalam pola latihan, atau bahkan integrasi teknologi seperti video analisis untuk memperbaiki teknik. Dengan menghadirkan elemen-elemen baru dan menarik dalam latihan, para atlet dapat tetap termotivasi dan terlibat secara aktif, sehingga meningkatkan efektivitas dan efisiensi dari program latihan tersebut.
2	Dalam latihan tendangan sabit apa alat yang digunakan?	Saat latihan tendangan sabit alat yang digunakan sangat mudah di cari dan didapatkan yaitu tongkat/toya, botol air, marker, stand punch, resistance band, punch pad, balon, cone

- 3 Berdasarkan pengamatan Dari 20 pesilat usia 10-12 tahun yang latihan tendangan pelatih pada saat latihan, atlet sabit hanya 40% yang mampu menguasai latihan yang mampu menguasai tendangan sabit. latihan tendangan sabit berapa persentasenya?

C. Tahap Desain Model Latihan

Langkah selanjutnya ialah membuat draft produk awal berupa rangkaian pengembangan model latihan yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk meningkatkan kualitas dan variasi tendangan sabit. Produk awal tersebut akan berbentuk latihan. Setelah melakukan studi kepustakaan dan analisis kebutuhan, lalu dibuatlah draft model yang akan dikembangkan. Sebelum membuat model latihan perlu diperhatikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Sarana yang dibutuhkan untuk membuat model latihan tendangan sabit ini menggunakan alat dan tidak menggunakan alat.

Tabel 2. Draft Pertama Model yang Dikembangkan

No.	Nama Variasi
1.	Model latihan tendangan sabit dengan duduk di lantai
2.	Model latihan tendangan sabit dengan berpegangan di dinding
3.	Model latihan tendangan sabit berpegangan pada toya
4.	Model latihan tendangan sabit diawali dengan jongkok
5.	Model latihan tendangan sabit kaki depan bergeser melewati cone
6.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran botol
7.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran balon dilempar
8.	Model latihan tendangan sabit <i>high knee</i> ke samping kanan cone
9.	Model latihan tendangan sabit <i>high knee</i> ke samping kiri cone
10.	Model latihan tendangan sabit dengan melompat kearah cone
11.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran <i>stand punch</i>
12.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran <i>punch pad</i>
13.	Model latihan tendangan sabit diawali melompati cone 3 kali dengan sasaran <i>punch pad</i>
14.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> sambil berpegangan di dinding
15.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> sambil berpegangan pada toya
16.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali dengan posisi jongkok
17.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali dengan posisi jongkok dengan sasaran <i>punch pad</i>
18.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali melompati cone 1 kali dengan sasaran <i>punch pad</i>
19.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran meletuskan balon

D. Tahap Pengembangan

Setelah menyelesaikan tahap pengumpulan data dan pembuatan draft model tendangan sabit pencak silat, langkah berikutnya adalah melakukan uji ahli untuk memastikan validitas dan kelayakan model yang telah dikembangkan. Uji ahli ini bertujuan untuk mendapatkan masukan

dan penilaian langsung dari para pakar dalam bidang pencak silat mengenai kualitas dan efektivitas model latihan tersebut. Untuk keperluan ini, peneliti melibatkan 3 (tiga) orang ahli yang memiliki pengalaman dan keahlian yang mendalam dalam pencak silat. Para ahli tersebut diminta untuk menilai berbagai aspek dari model latihan, termasuk struktur, teknik, keamanan, dan potensi efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan pesilat. Hasil penilaian dan rekomendasi dari ketiga ahli ini kemudian dirangkum dan disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Untuk Anak Usia 10-12 Tahun

No.	Nama Model	Penerimaan Model			Keterangan
		1	2	3	
		Layak/Tidak			
1	Model latihan tendangan sabit dengan duduk di lantai	✓	✗	✓	
2	Model latihan tendangan sabit dengan berpegangan di dinding	✓	✓	✓	
3	Model latihan tendangan sabit berpegangan pada toya	✓	✓	✓	
4	Model latihan tendangan sabit diawali dengan jongkok	✓	✓	✓	
5	Model latihan tendangan sabit depan bergeser melewati cone	✓	✗	✓	
6	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran botol	✓	✓	✓	
7	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran botol dilempar	✓	✗	✓	
8	Model latihan tendang sabit <i>high knee</i> ke samping kanan cone	✓	✓	✓	
9	Model latihan tendangan sabit <i>high knee</i> ke samping kiri cone	✓	✓	✓	
10	Model latihan tendangan sabit dengan melompat ke arah cone	✓	✓	✓	
11	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran <i>stand punch</i>	✓	✓	✓	
12	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran <i>punch pad</i>	✓	✓	✓	
13	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali melompati cone 3 kali dengan sasaran <i>punch bad</i>	✓	✗	✓	
14	Model latihan tendangan sabit band sambil berpegangan di dinding	✓	✗	✓	
15	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> sambil berpegangan dengan toya	✓	✗	✓	
16	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali dengan posisi jongkok	✓	✗	✓	
17	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali dari jongkok dengan sasaran <i>punch bad</i>	✓	✗	✓	
18	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali melompati cone 1 kali dengan sasaran <i>punch bad</i>	✓	✗	✓	

No.	Nama Model	Penerimaan Model			Keterangan
		1	2	3	
		Layak/Tidak			
19	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran meletuskan balon	X	X	✓	

Berdasarkan hasil tahap pengembangan draft, didapatkan sebuah kesimpulan serta saran yang membangun dan menyempurnakan dari para ahli atau pakar tentang model latihan sebagai berikut:

- 1) Model yang diberikan dapat dipahami dan diaplikasikan oleh atlet setelah diberikan penjelasan.
- 2) Memberikan latihan fisik, diharapkan untuk diperhatikan ritme dan kapasitas setiap gerakan yang dilakukan para atlet. Hal ini dilakukan agar otot dapat terlatih secara maksimal.

E. Tahap Implementasi

Langkah selanjutnya itu ialah implementasi, pada tahap ini peneliti melakukan implementasi terhadap kelompok kecil dan kelompok besar, ini dilakukan sebagai uji keterlaksanaan produk dan uji efektivitas untuk menguji keefektifan model. Model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat anak usia 10-12 tahun dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan tendangan atlet pemula dalam pembentukan keterampilan pencak silat. Sedangkan keterlaksanaan model menurut para ahli diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Coba Keterlaksanaan Model Oleh Para Ahli

No	Nama Variasi Model	Keterangan
1.	Model latihan tendangan sabit dengan duduk di lantai	Dapat Diterapkan
2.	Model latihan tendangan sabit dengan berpegangan di dinding	Dapat Diterapkan
3.	Model latihan tendangan sabit <i>high knee</i> ke samping kanan dan kiri cone	Dapat Diterapkan
4.	Model latihan tendangan sabit berpegangan pada toya	Dapat Diterapkan
5.	Model latihan tendangan sabit kaki depan bergeser melewati cone	Dapat Diterapkan
6.	Model latihan tendangan sabit dengan melompat ke arah cone	Dapat Diterapkan
7.	Model latihan tendangan sabit diawali dengan jongkok	Dapat Diterapkan
8.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran botol	Dapat Diterapkan
9.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran <i>stand punch</i>	Dapat Diterapkan
10.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran <i>punch pad</i>	Dapat Diterapkan
11.	Model latihan tendangan sabit diawali melompati cone 3 kali dengan sasaran	Dapat Diterapkan
12.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran balon di lempar	Dapat Diterapkan
13.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> sambil berpegangan di dinding	Dapat Diterapkan
14.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> sambil berpegangan pada toya	Dapat Diterapkan
15.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali melompati cone 1 kali dengan sasaran <i>punch pad</i>	Dapat Diterapkan
16.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali dengan posisi jongkok	Dapat Diterapkan

17.	Model latihan tendangan sabit menggunakan <i>resistance band</i> diawali dari jongkok dengan sasaran <i>punch pad</i>	Dapat Diterapkan
18.	Model latihan tendangan sabit dengan sasaran meletuskan balon	Dapat Diterapkan

F. Evaluasi dan Revisi Produk

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli menghasilkan beberapa saran konstruktif untuk menyempurnakan model latihan tendangan sabit pencak silat. Saran-saran tersebut meliputi:

Validator 1:

- Di latih terlebih dahulu fisiknya baik otot, keseimbangan, kekuatan lalu dilanjut latihan tendangan keterampilan sabit tersebut.

Validator 2:

- Di susun kembali model latihan tanpa alat mulai dari yang paling mudah hingga yang sulit.
- Di susun kembali model latihan menggunakan alat mulai dari yang paling mudah hingga yang sulit.
- Perlu diperhatikan kembali untuk *resistance band* agar tidak memakai beban yang berat kalau untuk latihan anak-anak.

Validator 3:

- Variasi latihannya diperbanyak karena untuk anak-anak agar tidak bosan.

G. Uji Efektivitas Model

Uji *N-Gain* untuk menganalisis efektivitas model latihan keterampilan tendangan sabit yang telah dikembangkan. Hasil uji *N-Gain* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

No.	Pretest	Posttest	Selisih	Skor ideal	Skor ideal - Pretest	NGain Skor
1	38	61	23	72	34	0,68
2	42	60	18	72	30	0,60
3	39	60	21	72	33	0,64
4	38	64	26	72	34	0,76
5	40	61	21	72	32	0,66
6	44	60	16	72	28	0,57
7	36	63	27	72	36	0,75
8	42	61	19	72	30	0,63
9	40	60	20	72	32	0,63
10	41	72	31	72	31	1,00
11	37	56	19	72	35	0,54
12	40	62	22	72	32	0,69
13	36	58	22	72	36	0,61
14	32	64	32	72	40	0,80
15	35	62	27	72	37	0,73
16	34	55	21	72	38	0,55
17	30	53	23	72	42	0,55

18	30	56	26	72	42	0,62
19	32	57	25	72	40	0,63
20	40	59	19	72	32	0,59
Rata-Rata						0,66

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel di atas, rata-rata *N-Gain Score* tercatat sebesar 0,66. Angka ini menunjukkan bahwa model latihan yang dirancang terbukti cukup efektif. Hal ini dapat disimpulkan karena nilai *N-Gain* sebesar 0,66 masuk dalam kategori sedang, sesuai dengan kriteria klasifikasi efektivitas. Dengan kata lain, penggunaan variasi latihan dalam model tersebut berhasil meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada anak-anak usia 10-12 tahun.

Pembahasan

Model latihan tendangan sabit pencak silat yang dikembangkan oleh peneliti bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan pesilat dalam melakukan tendangan sabit dengan cara yang efektif, efisien, dan mudah diimplementasikan. Tendangan sabit sering digunakan dalam pertandingan dan dalam teknik tendangan sabit ini diperlukan tendangan yang cepat dalam melaksanakannya (Baun dkk, 2022). Model latihan ini dirancang dengan memanfaatkan alat yang tersedia di sekitar sehingga tetap praktis namun tidak mengurangi efektivitas dan efisiensi latihan. Dengan pendekatan ini diharapkan para pesilat dapat memperbaiki teknik tendangan sabit mereka tanpa memerlukan peralatan yang mahal atau sulit diperoleh dan menjadikan model ini cocok untuk berbagai kondisi latihan baik di sekolah, klub, maupun lingkungan rumah.

Produk ini telah dianalisis untuk mengidentifikasi beberapa kelemahan yang memerlukan perbaikan. Berikut adalah beberapa kelemahan yang ditemukan pada produk ini:

- a. **Urutan Model Latihan:** Model latihan tendangan sabit harus diurutkan dengan benar, dimulai dari teknik dasar hingga teknik lanjutan. Hal ini penting agar pesilat dapat memahami dan menguasai setiap tahap latihan dengan jelas. Dengan urutan yang tepat pesilat dapat mengembangkan keterampilan mereka secara bertahap sehingga latihan tendangan sabit menjadi lebih terarah dan tujuan akhirnya lebih jelas tercapai.
- b. **Variasi Serangan:** Serangan yang dilakukan oleh pesilat perlu lebih bervariasi. Pesilat tidak boleh hanya berfokus pada variasi latihan tendangan sabit saja. Dengan variasi serangan yang lebih luas pesilat dapat mengembangkan kemampuan bertarung yang lebih komprehensif sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan.
- c. **Kecepatan, Kelincahan, dan Penguasaan Teknik:** Pesilat harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik serta menguasai teknik dasar dan lanjutan dengan baik. Kecepatan dan kelincahan penting untuk melakukan tendangan sabit dengan efektif. Selain itu, penguasaan teknik dasar dan lanjutan akan memastikan pesilat dapat melakukan tendangan sabit dengan tepat dan efisien sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan lebih jelas.
- d. **Fokus dalam Latihan:** Fokus yang baik sangat diperlukan selama latihan tendangan sabit. Jika pesilat kurang fokus mereka tidak akan dapat melakukan tendangan sabit yang tergolong sulit dengan maksimal. Hal ini akan menyebabkan latihan menjadi tidak efektif dan tujuan latihan tidak tercapai. Oleh karena itu, penting bagi pesilat untuk tetap fokus selama latihan agar hasil yang diperoleh maksimal.
- e. **Variasi Model Latihan:** Model latihan tendangan sabit harus lebih bervariasi untuk mencegah kebosanan pada pesilat selama latihan. Dengan variasi latihan yang lebih banyak

pesilat akan merasa lebih tertantang dan termotivasi, sehingga latihan menjadi lebih menarik dan efektif. Variasi dalam model latihan juga membantu pesilat mengembangkan berbagai aspek keterampilan yang diperlukan dalam tendangan sabit.

Dengan memperhatikan dan memperbaiki kelemahan-kelemahan ini diharapkan produk ini dapat memberikan hasil yang lebih optimal dan membantu pesilat dalam mengembangkan keterampilan mereka dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Dari total 19 model latihan yang telah dirancang, ada 18 model yang layak dan dapat digunakan untuk melatih anak-anak berusia 10-12 tahun di Koppensi Kids. Model-model latihan ini mencakup berbagai teknik dan metode, baik dengan media maupun tanpa media, untuk mengembangkan keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat.
- 2) Berdasarkan rata-rata *N-Gain Score* tercatat sebesar 0,66. Angka ini menunjukkan bahwa model latihan yang dirancang terbukti cukup efektif guna meningkatkan keterampilan tendangan dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan sabit anak usia 10-12 tahun.

REFERENSI

- Afandi dan Sajidan. 2017. Stimulasi keterampilan berpikir tingkat tinggi (Konsep dan aplikasinya dalam pembelajaran abad 21). UNS PRESS. Surakarta.
- Amaliyasari, Y dan Puspitasari, N. 2008. Perilaku Seksual Anak Usia Pra Remaja Disekitar Lokalisasi dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal of Public Health*. 7(1), 54-60.
- Amroin, Y. S. dan Indahwati, N. 2021. Peningkatan Keterampilan Tendangan Dalam Pencak Silat Melalui Variasi Gerak Dasar Tendangan “T” dan Tendangan Depan Pada Siswa Kelas V SDN Pinggir Papas 1. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 7. No. 3.
- Ashari, K.H., Widhiya, A., dan Utomo, B. (2021). *Meningkatkan hasil belajar tendangan Sabit Pencak Silat melalui modifikasi bola plastik*. Vol 5(2).
- Aulia, R. T., & Ihsan, N. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 30–34.
- Baun, A., Pandie, R.A dan Nafie, A.J. 2022. *Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur*. Prosiding.
- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. Australia.
- Benny A. Pribadi. (2009). Model Desain Sistem Pembelajaran. Dian Rakyat. Jakarta.
- Bompa, T. O., dan Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Human Kinetics. America.
- Branch, R.M. (2009). *Intructional design The ADDIE approach*. Springer. New York.
- Cahyono, N. D., & Purbodjati. 2021. Hubungan Kontribusi Konsentrasi dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan C Atlet Pencak Silat PSHT Rayon GBI Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 161–170.
- Dicky, W. dan Lou, C. (2009). *The systematic design of intructions*. Pearson New Jersey Columbus. Ohio.
- Edwards, W. H. 2011. *Motor Learning and Control From Theory to Practice* (Laura Pople (ed.); 1st ed.). Yolanda Cossio.
- Gollhofer, A., Taube, W., & Group, F. 2012. *Routledge Handbook of Motor Control and Motor Learning*.
- Hake, R, R. 1999. *Analyzing Change/Gain Scores*. AREA-D American Education Research Association’s Devision.D, Measurement and Reasearch Methodology.
- Hariono, A., Rahayu, T., Sugiharto, dan Sulaiman. (2016). *Penyusunan Assessment Performa Tendangan Pencak Silat Kategori Tanding*. Sport..

- Harjanto. 2008. *Perencanaan Pengajaran*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Hausal, H., Lubis, J., dan Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*. Vol.1(2).
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani siswa 10-12 tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*. Vol.1(1). Hal 12-21.
- Jannah, M. 2015. Strategi inovasi produk dalam mencapai keunggulan kompetitif. *Skripsi*.
- Januarno. (1989). *Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat*. Yayasan Setia Hati Terate. Jakarta.
- Kadji, Y. 2012. Tentang teori motivasi. *Jurnal INOVASI*. Vol. 9(1), 1-15.
- Kriswanto, E.S. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Penca Silat*. PT. Pustaka Baru. Yogyakarta.
- Lazuardy Akbar fauzan, E. W. D. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3(2), 80–86.
- Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., dan Hidayat, S. 2022. Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*. 1(1), 1-11.
- Lihawa, M.H., Rafiater, U.H., dan Hidayat, S. (2022). Analisis tendangan sabit pada atlet pencak silat SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*. Vol.1(1). Hal 23-33.
- Lubis, J dan Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lutan, R. 2002. Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Depdiknas. Jakarta.
- Miftachurochmah, Y. 2022. Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Dan Koordinasi Pada Pemain Futsal Kelompok Usia 12 Tahun. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mirhan dan Kurnia, J.B. 2016. Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup., *Jurnal olahraga prestasi*, Vol. 12(1).
- Moh Saleh. (1986). *Materi Pokok Beladiri dan Metodik*. Kurnia. Jakarta.
- Mufarriq, M. U. 2021. Revilitasi Nasionalisme Pemuda Melalui Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 11(01), 37–48.
- Mujahid, H., dan Subekti, N. 2021. Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*. 2(2), 123–136.
- Mulyana, D. (2013). *Metode penelitian kualitatif*. Rosdakarya. Bandung.
- Nisa, K., & Jannah, M. 2021. Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nursasih, M. N. dan I. D. 2021. Pengaruh Efektivitas Penilaian Sistem Digital Pertandingan Pencak Silat Berbasis Komputer Dengan Sistem Penilaian Manual. *Keolahragaan*. 7(1), 48–54.
- Ona Tabrani, Y. P. S. 2022. Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Multimedia. *Jurnal Edukasimu.Org*. 2(1), 1–9.
- Pepep Mochamad Syafei, O. R. S. 2021. Pengaruh Belajar 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.
- Permata Sari, D. P., & Hamdani, H. 2020. Perbandingan Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMPN 13 Surabaya Dan SMPN 55 Surabaya. *Pendidikan Jasmani*. 08(01), 157–162.
- Pertiwi, R. S., & Hartoto, S. 2016. Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa yang Mengikuti Pencak Silat dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci Unesa). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 162–170.
- Prasanto, P. S. 2016. Penerapan Dimensi Kepebelajar Olahraga Pencak Silat Model Jurus Suroboyo Maju Simpatik Siap Gerak Di Ipsi Kabupaten Magetan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 04(01), 37–49.
- Prasetyo, KWD. (2021). Penerapan gerak teknik dasar pencak silat bagi perkembangan anak usia 10-12 tahun di SDN Wonokerto 4. *Journal Active of Sport*. Vol.1(1). Hal 19-27.

- Prastyana, B. R. 2020. Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *STAND SPORT And Development*, 1(1).
- Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. 2018. Sosialisasi Sport Massage dan Penggunaan Kinesio Taping bagi Atlet Dan Pelatih Pencak Silat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 713–716.
- Purba, P. H. 2016. Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56–66
- Rusli, L. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di. Sepanjang Hayat*. Depdiknas. Jakarta.
- Sadiman, A.S. (2012). *Media pendidikan*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Sasmitha, W., & Suwirman, S. 2021. Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Melalui Pendekatan Taktis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salimpaung. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 68–76.
- Schiff, N. T. 2020. Implementasi model pembelajaran project based learning untuk meningkatkan kreativitas gerakan jurus prasetya. *Jurnal of Physical and Outdoor Education*.
- Setyawan Kurniadi, H. 2018. Identifikasi Penyebab Kurangnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 06(03), 603–607.
- Setyosari, P. (2015). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Prenadamedia Group. Jakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sunarno, A., dan Sihombing, R.S.D. (2011). *Metode penelitian keolahragaan*. Yuma Pustaka. Surakarta.
- Syaiful Anam, & Nurlatifah Fitriyani. 2020. Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 38–49.
- Syamsiyah, S, Purnomo, E, Gustian, U.G. (2020). Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 3(2). Hal 140-148.
- TengkuDung. (2016). *Kepelatihan olahraga pembinaan prestasi olahraga*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Umaternate, A. R., & Hasrin, A. 2020. Penguatan Nilai Sosial Pada PeBelajar Dasar Pencak Silat Bagi Siswa Sma Negeri 1 Modayag Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 470–475.
- Utami, W. F. (2014). Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga smp negeri 1 suboh Kabupaten situbondo. *Jurnal Kesehatan Olaharaga*, 2(1), 58–61.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. 2020. Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*. Vol 5, 55-62.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. 2021. Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 55–62.
- Widiastuti, A. 2017. Penerapan Pendekatan Kontekstual untuk meningkatkan Keterampilan Menulis Karangan Deskripsi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(3), 52-64.