

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BASIC MOVEMENT* LR-515 9+ DENGAN  
PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK PENCAK SILAT USIA DINI**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

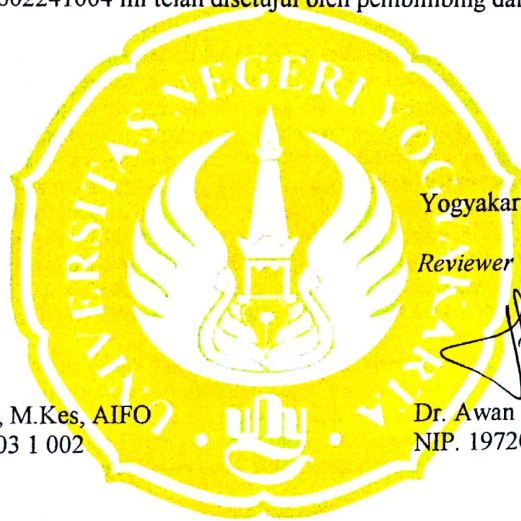


Oleh :  
Larasitha Romadhani  
NIM 13602241004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Atlet Pencak Silat Usia Dini”, yang disusun oleh Larasitha Romadhani, NIM 13602241004 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.



Pembimbing

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes, AIFO  
NIP. 19720310 199903 1 002

Yogyakarta, 28 Agustus 2018

*Reviewer*

Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or  
NIP. 19720713 200212 1 001

# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BASIC MOVEMENT* LR-515 9+ DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK PENCAK SILAT USIA DINI**

## ***TRAINING MODEL DEVELOPMENT FOR BASIC MOVEMENT LR-515 9+ WITH GAME APPROACH FOR YOUNG AGE PENCAK SILAT***

Oleh: Larasitha Romadhani, PKO, FIK, UNY

Email [Larasitharomadhani02@gmail.com](mailto:Larasitharomadhani02@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memberikan referensi yang ditujukan kepada pelatih pencak silat dalam melatih tiga komponen biomotor pencak silat yakni latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan yang dikemas dalam bentuk permainan untuk pencak silat usia dini serta memberikan gambaran model-model latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan agar latihan yang dilakukan tidak monoton.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yakni : identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produk akhir. Subjek penelitian pada kelompok kecil 10 orang yang terdiri dari pelatih pencak silat perguruan Persatuan Hati Bantul dan pada uji coba kelompok besar adalah 20 orang yang terdiri dari pelatih pengda Yogyakarta dari Bantul, Kota, Sleman, Kulonprogo, Gunungkidul. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa lembar penilaian. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil validasi dari Ahli Media sebesar 95,71%, dan dari hasil validasi Ahli Materi sebesar 93,33%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapatkan persentase sebesar 87,3% dan uji coba skala besar sebesar 87,7% dengan saran dan masukan yaitu menambahkan atau melengkapi norma pada tes dan pengukuran serta menambah kontras pada gambar isi buku. Dengan demikian media ini dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media pelatihan dan referensi untuk pelatih cabor pencak silat.

Kata kunci : buku, model latihan, pencak silat, usia dini dan permainan

### **Abstract**

*This research is aimed to provide a model of reference for Pencak Silat coach for training three bio-motors component: strength, endurance and speed. This model of reference is formulated in a form of game designed for young age Pencak Silat to avoid monotonous training. In addition, this research is also aimed to give models of practice for training strength, endurance and speed.*

*Research and development method (R&D) is applied in this research. In addition, this research is conducted in several steps. Those steps are: potential identification and problem, collecting data, product design, product making, expert's validation, product revision, product test and final product. The subject of this research is divided into small a group and a big group. In the small group, the subject consists of 10 coaches from Persatuan Hati, a Pencak Silat school in Bantul. In the big group, the subject consists of 20 coaches who are enlisted in Pengda or Pengurus Daerah Yogyakarta (the regional administration of National Sport Committee of Indonesia, KONI in Yogyakarta). These members of Pengda are coaches in Bantul, Sleman, Kota, Kulonprogo and Gunung Kidul. The tool for obtaining data for this research is score rubric. The techniques for analyzing the data in this research are descriptive qualitative and descriptive quantitative.*

*The result for this research shows that validation from Media Expert (Ahli Media) is 95, 71% and validation from Material Expert (Ahli Materi) is 93, 33%. Based on a small group experiment, the percentage of the result is 87, 3 % while big scale experiment is 87, 7% with suggestion and input regarding the norms in test and measurement. Another suggestion is regarding some contrast of color on the pictures in the book. Therefore, this research concludes that this media is proven to be sufficient to be used as training media and reference for Pencak Silat coaches*

*Key words: book, model training, pencak silat, young age and game.*

## PENDAHULUAN

Saat ini pencak silat di masyarakat memiliki peranan sebagai salah satu aktivitas yang dilakukan untuk mengisi luang, rekreasi dan disisi lain pencak silat juga salah satu olahraga prestasi. Prestasi yang sudah didapat dari olahraga ini di ajang *SEA GAMES 2017* di Malaysia, Indonesia dari cabang pencak silat berhasil menyumbang beberapa medali emas. Dari hasil tersebut tidak terlepas dari pembinaan sejak usia dini, dengan adanya pemusatan latihan di setiap daerah, kabupaten dan provinsi. Atlet dapat berlatih mengembangkan dan meningkatkan minat dan bakat dari olahraga pencak silat tersebut.

Pada kenyataannya anak usia dini lebih menyukai latihan yang berbentuk *game* atau sebuah permainan Menurut Endang (2008: 9), pola pembinaan anak usia dini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan dan kekayaan gerak dasar, metode yang digunakan adalah bermain. Latihan yang sesuai dengan pengembangan multilateral untuk pemula atau usia dini antara lain bermain, latihan koordinasi, dan lainnya. Agar tercapai prestasi dibidang olahraga khususnya pencak silat tentu saja harus melakukan latihan secara terprogram yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental.

Menurut hasil observasi wawancara beberapa pelatih pencak silat yang sedang mengikuti pelatihan pelatih di Bantul pada tanggal 21-22 Oktober 2017 yang diikuti oleh 61 pelatih dari 5 kabupaten dan pengamatan dilapangan, masih banyak pelatih yang belum memahami metode latihan multilateral dan variasi model latihan yang tepat untuk anak usia dini khususnya cabang pencak silat.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ada maka peneliti ingin membantu mengatasi masalah, salah satunya dengan menambah sumber belajar berupa buku model latihan kondisi fisik yang dimodifikasi dengan permainan. Buku ini juga dapat dimanfaatkan oleh pelatih yang dapat mempelajarinya dimana saja karena praktis dibawa. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut dan dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada. Maka dari itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dan pengembangan yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Basic Movement LR-515 9+ Dengan Pendekatan Permainan Untuk Pencak Silat Usia Dini".

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan Penelitian dan Pengembangan (*Research and Developmet*), penelitian ini berorientasi pada produk yang dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah buku model latihan *basic movement LR-515 9+* dengan pendekatan permainan untuk pencak silat usia dini.

### Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode yang dikemukakan oleh Sugiyono. Dalam tahapannya ada delapan langkah pembuatan produk dan penelitian. Tahap yang pertama adalah Potensi dan Masalah, Pengumpulan Data, Desain Produk, Pembuatan Produk, Validasi Desain, Revisi Desain, Produk Akhir dan Uji Coba Produk.

### Subjek Uji Coba

Penelitian pengembangan ini, menggolongkan subyek uji coba menjadi dua, yaitu Subjek Uji Coba Ahli dan Subjek Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan. Ahli materi yang dimaksud adalah Ahli materi pencak silat yang sudah memenuhi kualifikasi.

Ahli materi berperan untuk menentukan apakah materi latihan pencak silat yang dikemas dalam media pengembangan model latihan *basic movement LR-515 9+* dengan pendekatan permainan sudah sesuai materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum. Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar media, selaku pakar Teknologi Kepelatihan dan memiliki keahlian pada bidang media pelatihan.

Ahli media berperan memberi masukan terhadap etika dan estetika media. Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Yang dimaksud *simple random sampling* menurut Sugiyono (2010:218) *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel atau subjek yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel atau subjek.

Subjek Uji Coba Lapangan yang digunakan yaitu pelatih Pengda Yogyakarta yang berjumlah 20 orang, terdiri dari pelatih Puslatda Bantul, Kota, Sleman, Kulonprogo, Gunung Kidul. Pada Uji Coba Kelompok Kecil menggunakan satu Perguruan Pencak Silat Kabupten Bantul yaitu Perguruan Persatuan Hati yang berjumlah 10 orang, terdiri dari pelatih.

## Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data atau informasi dalam penelitian perlu dilakukan kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data diperlukan sebuah alat atau instrumen pengumpul data. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan dua teknik yaitu instrumen studi pendahuluan dan instrumen pengembangan model dan uji coba lapangan. Adapun instrumen studi pendahuluan yang dilakukan dalam memperoleh informasi dilakukan beberapa metode yang meliputi wawancara, observasi dan angket.

## Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Menurut Endang Mulyatiningsih (Anisa Khaerina Harsamurty, 2016: 47) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang telah diberi nilai. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat atau gambar. Data yang bersifat kuantitatif yang berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuisioner uji coba produk, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian. Berdasarkan jumlah pendapat atau jawaban tersebut, kemudian peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban menggunakan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{total skor maksimal}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan media buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini ini digolongkan ke dalam lima kategori kelayakan sebagai berikut :

Tabel 1. Pengonversian Acuan Patokan

No	Persentase	Kategori	Kelayakan
1	80%-100%	A	Sangat Baik
2	70%-79%	B	Baik
3	60%-69%	C	Cukup Baik
4	45%-59%	D	Kurang Baik
5	<44%	E	Sangat Kurang Baik

(Sumber : Anas Sudjino (2013:319))

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyajian Data

Penyajian data dibagi dalam tahap riset dan tahap pengembangan. Tahap riset dilakukan studi pendahuluan, sedangkan tahap pengembangan dilakukan melalui perencanaan produk, validasi dan uji coba produk.

### Perencanaan Produk

Perancangan produk diawali dengan mencari hasil yang relevan sebagai acuan peneliti dan mencari referensi buku. Kemudian rancangan produk yang akan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat didalam latihan fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan dengan pendekatan permainan untuk pencak silat usia dini.. Setelah materi tersebut disetujui, peneliti melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya gambar yang telah diambil dipilih dan dilakukan editing pada bagian pencahayaan dan ukuran (*size*) menggunakan *PhotoScape*. Setelah melakukan editing gambar, dilanjutkan pembuatan produk buku.

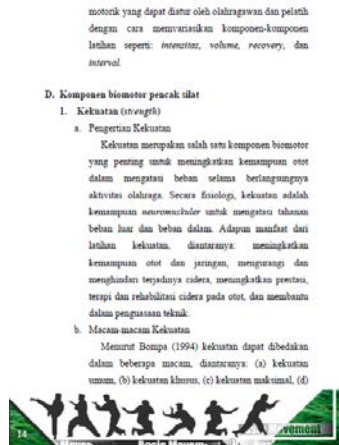
### Spesifikasi Buku

Spesifikasi produk media buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan ini adalah sebagai berikut ukuran dari buku tersebut adalah 14 cm x 20 cm dengan warna dasar putih. Bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory* 230 gr disertai lapisan laminasi dan isi buku menggunakan kertas HVS 80 gr.

Gambar 1. Cover Buku



Gambar 2. Isi Buku



Gambar 3. Model Latihan



### Spesifikasi Isi Buku

Spesifikasi produk media buku Model Latihan *Basic Movement* 9+ dengan Pendekatan Permainan ini terdiri dari macam-macam model latihan kondisi fisik Daya Tahan, Kekuatan dan Kecepatan yang dikemas dalam bentuk permainan. Macam-macam permainan dalam buku ini yaitu, 1) Elang Menyambar Tikus, 2) Elang Tempur, 3) Pendekar Melindungi Raja, 4) Tarik Sejengkal, 5) Ombak Air, 6) Tarung Ayam (*Chicken Fight*), 7) Kijang Menggapai Langit, 8) Tupai dan Geluk, 9) Serigala dan Anak Domba, 10) Roda Putar. Kemudian keunggulan dari 9+ yang dimaksud yaitu terdapat nilai plus atau tambahan tes dan pengukuran didalam buku *Basic Movement* 9+ tersebut, yaitu ; 1) tes antropometri, 2) tes kemampuan kecepatan 30 meter, 3) Tes kelincahan dengan menggunakan *Shuttle Run*, 4) Tes kemampuan *power* lengan (*Medicine Ball Throw*), 5) Tes kekuatan punggung menggunakan *Leg Back Dynamometer*,

6) Tes kemampuan kekuatan otot perut (*sit up*), 7) Tes kemampuan kekuatan otot lengan (*push up*), 8) Tes kekuatan jari menggunakan *Hand Grip*, 9) Tes lari 15menit / Tes *balke*, 10) Tes lari Multitahap. Keunggulan lain dari buku Model Latihan *Basic Movement* 9+ ini ialah materi yang terdapat didalamnya juga mencakup pengertian pertandingan dalam pencak silat dan kondisi fisik pencak silat.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini ini dapat disimpulkan Pembuatan produk diawali dengan tahap studi pendahuluan melalui observasi, wawancara mendalam kepada pelatih, mencari buku-buku sebagai referensi, mencari hasil relevan sebagai acuan pelatih, membuat 2D gambar model latihan permainan untuk disatukan dalam produk yang akan dikembangkan. Perancangan produk diawali dengan didiskusikan dengan para ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi, melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui, editing gambar dengan *PhotoScape*, pembuatan produk dengan menggunakan *Adobe Acrobat XI Pro* dan *corel draw x5*. Spesifikasi ukuran produk yang dihasilkan adalah 14 cm x 20 cm dengan warna dasar putih. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan kertas *ivory* 230 gr disertai lapisan laminasi dan isi buku menggunakan kertas HVS 80 gr.

Tingkat kelayakan buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini berdasarkan Ahli Media sebesar 95,71%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 93,33%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 87,3% dan uji coba kelompok besar sebesar 87,7%.

Secara keseluruhan media buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah referensi pelatih dalam mempelajari lebih dalam lagi mengenai biomotor kekuatan, daya tahan, kecepatan pencak silat khusus kelompok usia dini.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa Buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini yang sudah sangat baik dan tervalidasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi, maka ada beberapa saran sebagai berikut Bagi pelatih, agar dapat memanfaatkan buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini sebagai panduan melatih fisik pencak silat serta sebagai referensi dan variasi dalam melatih. Bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, jangan ragu untuk mengambil judul skripsi tentang pengembangan media. Suatu media layak atau tidak tergantung dari bagaimana mengemasnya atau mengembangkannya. Bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga cabang pencak silat diharapkan dapat mengembangkan buku Model Latihan *Basic Movement* LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Pencak Silat Usia Dini yang lebih efektif dan praktis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. Toronto Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional.(2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan.Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti. (2001). *Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Sebagai Dasar Menuju Prestasi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diktat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Ismail Andang. 2009. *Education Games*. Yogyakarta: Pro U Media.
- Mochamad Sajoto. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono.(2009). *MetodePenelitan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum.(2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- <http://arifinbaraja94.blogspot.sg/2013/02/olahrag-a-dan-permainan.html>
- <http://bhaguezs26.blogspot.sg/2015/12/metode-kepelatihan-agility-kelincahan.html>
- <http://www.pelajaran.co.id/2016/02/pengertian-buku-teks-menurut-para-ahli-dan-jenis-jenis-buku-teks.html>