

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI DALAM
OLAHRAGA PENCAKSIKILAT PADA ANAK USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Salah Satu Syarat Mendapat Gelar Sarjana Jurusan Pendidikan

Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



DI SUSUN OLEH :

RENDI

41182191170135

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
TAHUN 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI OLAAHRAGA PENCAK SILAT
PADA ANAK USIA 13-15 TAHUN**

Oleh:

Rendi

41182191170135

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'H' followed by a series of vertical strokes and a long horizontal line extending to the right.

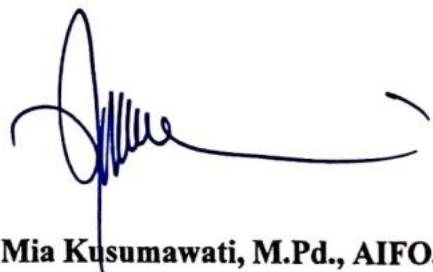
Hasan Basri, M,Pd

Dekan FKIP

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'Y' followed by a series of vertical strokes and a long horizontal line extending to the right.

Yudi Budianti. S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi PJKR

A handwritten signature in blue ink, featuring a large, stylized initial 'M' followed by a series of vertical strokes and a long horizontal line extending to the right.

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI DALAM OLAHRAGA PENCAKSIKILAT PADA ANAK USIA 13-15 TAHUN

Dipersiapkan Dan Ditulis Oleh:

Rendi

41182191170135

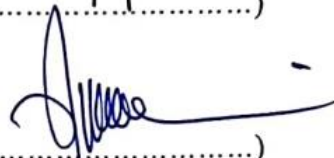
Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 8 Agustus 2022
Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti S.Pd., M.Pd.

()

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.,

()

3. Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

()

4. Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

()

5. Penguji III : Adli Azhari, M.Pd

()

Bekasi, 8 Agustus 2022
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

()
Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rendi

NPM 41182191170135

Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 8 Agustus 2022

Rendi: 

ABSTRAK

Penelitian dan pengembangan ini disusun guna menciptakan hasil akhir berupa produk “Pengembangan Model Latihan Reaksi Kecepatan Pada Anak Usia 13-15 Tahun” yang dapat berfungsi sebagai sarana dan referensi untuk para pelatih dalam memberikan sesi latihan untuk atlet di masing-masing perguruan pencak silat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R & D)*. Adapun prosedur atau langkah-langkah dalam penyusunan penelitian ini mengutip langkah penelitian Brog & Gall(1989) dimana terdapat 10 langkah, namun karena sedang mengalami Pandemi *Covid-19* maka peneliti hanya menggunakan sampai pada batas langkah yang ketiga dari penelitian yang dikemukakan oleh Brog and Gall. Uji validasi model latihan refleks dan insting dilakukan dengan oleh 3 ahli masing-masing menggunakan 1 ahli untuk validitas dari ahli pencak silat, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik. instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan refleks dan insting pada anak 13-15 tahun dengan menggunakan kuesioner atau angket dengan skala penilaian *rating scaler*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitati persentase.

Hasil penelitian menunjukan bahwa model latihan reaksi kecepatan pada anak usia 13-15 tahun layak untuk diterapkan di lapangan untuk menjadikannya referansi bagi pelatih. Hal ini ditunjukan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli pencak silat, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli pencak silat menunjukan bahwa model latihan refleks dan insting pada anak usia 13-15 tahun ini dinyatakan “layak untuk diterapkan” dengan persentase 95%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli ilmu kepelatihan menunjukan “layak untuk diterapkan” dengan persentase 90%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli analisis gerak motorik menunjukan “layak untuk dilanjutkan” dengan persentase 95%. Sehingga produk video model latihan refleks dan insting pada anak usia 13-15 tahun ini layak untuk diterapkan oleh pelatih di masing-masing perguruan pencak silat sebagai referensi dan variasi latihan.

Kata kunci: *model latihan reaksi kecepatan dalam olahraga pencaksilat pada anak usia 13-15 tahun*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimakasih yang sedalamdalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs. MM., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, Mpd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, sekaligus selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
4. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
5. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan Proposal Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi,. 2022

Rendi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PEGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakikat Olahraga Pencak Silat	10
B. Hakikat Teknik Dasar	11
C. Hakikat Kecepatan Reaksi	19
D. Perinsip-Perinsip Latihan.....	20
E. Karakteristik Usia 13-15	23
F. Draft Model.....	24
G. Penelitian Yang Relevan.....	24
H. Kerangka Berfikir	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Desain Penelitian	31
E. Prosedur Pengembangan	35
F. Instrument Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV	48
A. Produk Pengembangan.....	48
B. Deskripsi Draf Produk Awal.....	49
C. Validasi Ahli	64
D. Revisi Draft Produk Awal.....	69
F. Hasil Penilai Rata-Rata Uji Validasi.....	84
G. Pembahasan.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi Hasil Penelitian	89
C. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Penelitian R&D latihan Kecepatan Reaksi Pencak Silat	36
Tabel 3. 2 Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase	46
Tabel 4. 1 Analisis kebutuhan..	47
Tabel 4. 2 Data Hasil Penilaian Ahli Pencak Silat.....	68
Tabel 4. 3 Data Hasil Penilaian Ahli Kevelatihan	84
Tabel 4. 4 Data Hasil Penilaian Ahli Gerak Motorik.....	66
Tabel 4. 5 Saran dan Masukan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi	68
Tabel 4. 6 Kategori Kelayakan Skala Persentase.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kuda kuda tengah	11
Gambar 2. 2 sikap pasang.....	12
Gambar 2. 3 pukulan lurus.....	13
Gambar 2. 4 pukulan bandul.....	13
Gambar 2. 5 Tebasan	14
Gambar 2. 6 Tendangan lurus.....	15
Gambar 2. 7Tendangan T	16
Gambar 2. 8 Tendangan T	16
Gambar 2. 9 Tangkisan luar.....	17
Gambar 2. 10 Guntingan	18
Gambar 2. 11 Sapuan	18
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Research and Development.....	31
Gambar 4. 1 Reaksi tangkapan bola.....	49
Gambar 4. 2 Reaksi tangkisan bola.....	50
Gambar 4. 3 Tangkapan tongkat.....	52
Gambar 4. 4 Egos bola	53
Gambar 4. 5 Egos bola serang	55
Gambar 4. 6 Tepuk serang.....	56
Gambar 4. 7Menggiring musuh.....	58
Gambar 4. 8 Berbalik dan menyerang	59
Gambar 4. 9 Berbalik serang tangkap.....	61
Gambar 4. 10 Reaksi tangkapan bola	62
Gambar 4. 11 Reaksi Tangkisan Bola.....	69
Gambar 4. 12 Tangkapan tongkat.....	70
Gambar 4. 13 Egos warna.....	72
Gambar 4. 14 Reaksi suara	73
Gambar 4. 15 Tepuk serang.....	74
Gambar 4. 16 Mengiring musuh	76
Gambar 4. 17Sapuan cone	77
Gambar 4. 18 Berbalik serang dan tangkap	79
Gambar 4. 19 Berbalik serang dan tangkap	80
Gambar 4. 20 Serangan segitiga	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	93
Lampiran 2 Hasil Penelitian Ahli Pencaksilat.....	94
Lampiran 3 Surat Pernyataan Ahli Pencaksilat.....	101
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi Ahli Pencaksilat.....	102
Lampiran 5 Hasil penelitian Ahli Kepelatihan.....	103
Lampiran 6 Validasi Ahli Kepelatihan.....	114
Lampiran 7 Hasil Penelitian Ahli Motorik.....	115
Lampiran 8 Angket Penilaian Ahli Motorik.....	125
Lampiran 9 Pernyataan Ahli Motorik.....	127
Frekuensi Bimbingan.....	128