

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL  
GOBAK SODOR DAN BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN PADA  
SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET**

**PROPOSAL SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Sebagai Syarat Penulisan Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1



**Oleh :**

Muhammad Irsyadul 'Ibad  
NIM. 16602241022

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL  
GOBAK SODOR DAN BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN  
PADA SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET**

**Oleh:**

**Muhammad Irsyadul 'Ibad**

**16602241022**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan keterampilan gerak pencak silat menggunakan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret. Model latihan tersebut disusun dalam buku “Pedoman Berlatih Kelincahan Pencak Silat melalui Permainan Bentengan dan Gobak Sodor”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Prosedur penelitian dan pengembangan ini terdiri dari beberapa langkah yaitu: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, ujicoba produk, revisi produk, ujicoba pemakaian, revisi produk, dan produksi masal. Dikarenakan adanya pandemi covid-19, penelitian hanya dilakukan sampai dengan revisi produk. Ujicoba tidak dapat dilakukan dikarenakan tempat penelitian yaitu SMP Negeri 2 Pleret diliburkan akibat adanya pandemi *Covid-19*.

Hasil presentase kelayakan penelitian ini diperoleh dari validasi Ahli Media yaitu sebesar 86,3%, dan dari Ahli Materi sebesar 90%. Oleh karena itu, media ini dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media latihan keterampilan gerak pencak silat khususnya kelincahan bagi siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret.

**Kata Kunci:** *Model Latihan Olahraga Tradisional, Kelincahan, Pencak Silat*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Irsyadul 'Ibad

NIM : 16602241022

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN

OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR DAN  
BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN PADA  
SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Saya juga tidak keberatan jika karya ini diunggah di media sosial elektronik (diupload di internet)

Yogyakarta , Juni 2020

Yang Menyatakan,



Muhammad Irsyadul 'Ibad

NIM. 16602241022

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR DAN BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET

Disusun oleh:

MUHAMMAD IRSYADUL 'IBAD

NIM 16602241022

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

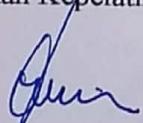
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga,

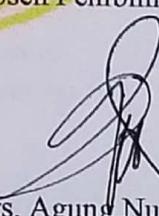


Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Agung Nugroho, M.Si.

NIP. 19610908 198811 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR DAN BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET

Disusun oleh:

Muhammad Irsyadul 'Ibad

NIM. 16602241022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

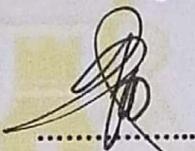
Pada tanggal 14 Juli 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Drs. Agung Nugroho AM., M.Si  
Ketua Penguji/Pembimbing

Tanda Tangan

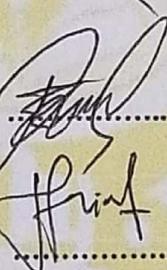


Tanggal

Senin 27-juli-2020

Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or  
Sekretaris

Dr. Awan Hariono, M.Or.  
Penguji



Jumat 24-juli-2020

Jumat 24-juli-2020

Yogyakarta, Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 00101

## **MOTTO**

“Bertaqwalah kepada Allah, maka dia akan membimbingmu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala sesuatu.”

(Qs. Al Baqarah: 282)

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (urntuk urusan yang lain).”

(Qs. Al-Insyirah: 7)

“Dan bahwasanya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah di usahakannya.”

(An Najm: 39)

“Barang siapa yang mempelajari suatu ilmu (belajar agama) yang seharusnya diharap adalah ridho Allah, tetapi ia mempelajarinya hanyalah untuk mencari harta benda dunia, maka dia tidak akan mendapatkan wangi surga di hari kiamat.”

(Riwayat Abu Hurairah Radhiallahu Anhu)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya ucapkan atas selesaianya tugas akhir Skripsi ini yang telah saya kerjakan dengan penuh perjuangan, dan hasilnya saya persembahkan kepada:

Orang tua saya yang selalu memberi semangat dan doanya untuk meraih kesuksesan.

Drs. Agung Nugroho. M.Si selaku dosen pembimbing yang banyak membimbing, memberi nasehat dan motivasi ketika mengerjakan skripsi.

Keluarga, sahabat, dan teman-teman seperjuangan khususnya PKO C 2016 yang selalu memberikan semangat.

Sahabat Sekar Nurhastuti dan Danar Arianto yang selalu saya repotkan selama mengerjakan tugas akhir Skripsi.

Pelatih bapak pamungkas yang tidak bosan memberi motivasi dan semangat untuk mengerjakan tugas akhir Skripsi.

Seluruh dosen dan karyawan di jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, terimakasih atas bantuan dan bimbingan yang diberikan selama menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum warohmatullohhi wabarakatu.*

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulisan laporan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tanpa ada hambatan yang berarti. Tugas Akhir Skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR DAN BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terwujud dengan adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Agung Nugroho, M.Si. Selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan semangat, petunjuk, bimbingan serta motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Awan Hariono, M.Or. dan Ibu Nur Rohmah M., S.Pd., M.Pd. selaku Ahli Media dan Ahli Materi yang sudah banyak memberikan banyak masukan untuk saya.

3. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.Si. Selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberi ilmu yang bermanfaat.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 2020

Penulis

Muhammad Irsyadul ‘Iba

## DAFTAR ISI

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....         | <b>i</b>   |
| <b>ABSTRAK</b> .....               | <b>ii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....      | <b>iii</b> |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....    | <b>iv</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....     | <b>v</b>   |
| <b>MOTTO</b> .....                 | <b>vi</b>  |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....           | <b>vii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....        | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....            | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....         | <b>xii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....     | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....            | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....      | 4          |
| C. Batasan Masalah.....            | 4          |
| D. Rumusan Masalah .....           | 5          |
| E. Tujuan Penelitian .....         | 5          |
| F. Manfaat Penelitian .....        | 5          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> ..... | <b>6</b>   |
| A. Deskripsi Teori.....            | 6          |
| B. Penelitian yang Relevan .....   | 17         |
| C. Kerangka Berfikir.....          | 18         |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                | <b>19</b> |
| A. Desain Penelitian.....                             | 19        |
| B. Definisi Operasional Verbal.....                   | 20        |
| C. Prosedur Penelitian.....                           | 21        |
| D. Subjek Uji Coba .....                              | 26        |
| E. Instrumen Pengumpulan Data .....                   | 27        |
| F. Teknik Analisis Data.....                          | 29        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....</b> | <b>35</b> |
| A. Penyajian Data .....                               | 35        |
| <b>BAB V KESIMPULAN .....</b>                         | <b>53</b> |
| A. Kesimpulan .....                                   | 53        |
| B. Implikasi.....                                     | 53        |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                       | 54        |
| D. Saran.....   | 54        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                           | <b>55</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                  | <b>57</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Permainan Gobak Sodor .....   | 13 |
| Gambar 2. Kelompok Permainan Bentengan .....  | 15 |
| Gambar 3. Pemain Musuh Mengejar Penyerang dalam Permainan Bentengan .....               | 15 |
| Gambar 4. Pemain Bentengan yang Ditawan Berada di Tempat Tawanan .....                  | 16 |
| Gambar 5. Seorang Pemain Mendapatkan Nilai dengan Menyentuh <i>Basecamp</i> Musuh ..... | 16 |
| Gambar 6. Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i> .....       | 21 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pencak silat merupakan seni beladiri asli Indonesia, pencak silat sudah ada sejak kejayaan Kerajaan Sriwijaya, sebagai bukti mereka memiliki pendekar-pendekar dan prajurit-prajurit yang mahir dalam bela diri. Dalam sejarah perjuangan bangsa Indonesia melawan penjajahan Belanda para pendekar dan para pemudanya secara suka rela turut mengangkat senjata dengan kepandaian pencak silatnya untuk merebut dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara (Sudiana dan Sepyanawati, 2017:1).

Dalam latihan pencak silat teknik dasar yang harus dikuasai ada empat macam yaitu pukulan, tendangan, jatuh dan sapuan. Namun yang menjadi kendala adalah banyak pesilat yang tidak mempedulikan kelincahan dari serangan, mereka hanya fokus pada *power*. Padahal dalam pertarungan nyata kelincahan atau kecepatan dari serangan sangat diperlukan.

Pencak didefinisikan sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat dapat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana yang bahaya. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria, dan percaya diri.

Pencak silat olahraga yang dominan dengan kelincahan atau kecepatan, untuk melatih kelincahan banyak berbagai metode yang dapat diterapkan salah satunya dengan latihan fisik. Contohnya dengan latihan *interval training* namun pada pesilat pemula jika diberikan latihan fisik saja akan cepat merasa jemu. Oleh karena itu peneliti menggunakan metode pendekatan latihan fisik digabungkan dengan permainan tradisional Gobak Sodor dan Bentengan.

Gobak sodor adalah jenis permainan ketangkasan menyentuh teman. Namun, permainan ini dilakukan oleh dua kelompok dengan dibatasi oleh bilik yang digariskan ditanah. Setiap kelompok permainan berjumlah empat orang atau lebih. Kelompok utama bertugas sebagai pemeran, sedangkan kelompok yang lain sebagai penjaga. Kelompok pemeran berusaha melewati bilik yang dijaga dan berusaha tidak tersentuh oleh kelompok penjaga. (Hajar Pamadhi. 2001: 1).

Istilah gobak sodor berasal dari kata bahasa jawa, yaitu gobak dan sodor. Gobak artinya berjalan memutar, sedangkan sodor adalah tombak atau tongkat panjang. (Hajar Pamadhi. 2001: 5)

Bentengan adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh dua kelompok. Masing-masing kelompok harus mencari bentengnya, biasanya berupa tiang atau pohon. Tujuan dari permainan ini adalah mengambil alih benteng lawan. Permainan ini membutuhkan strategi seperti sedang perang. Dalam dalam satu kelompok, anggota akan berbagi tugas menjadi penyerang, pengganggu, mata-mata, dan penjaga benteng. (Eci FE, 2017 : 45).

Gobak sodor dan bentengan merupakan olahraga tradisional yang kebanyakan orang Indonesia sudah tahu terutama kalangan anak – anak 90-an dan

sering kita jumpai di kampung – kampung atau pedesaan. Olahraga tradisional ini dimainkan kurang lebih oleh 8-10 orang kemudian dibagi menjadi dua tim, tim jaga dan tim serang tiap tim beranggotakan 4-5 orang anak. Kelincahan dalam permainan Gobak Sodor sangat dibutuhkan untuk menghindari tangkapan oleh tim jaga, sedangkan dalam pencak silat kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindar ataupun menyerang lawan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kelincahan pada pencak silat menggunakan metode latihan olahraga tradisional Gobak Sodor dan Bentengan.

Model latihan olahraga tradisional Gobak Sodor dan Bentengan yang bervariasi sangat membantu meningkatkan kelincahan atau kecepatan seorang pesilat, terutama dalam melakukan penyerangan terhadap lawan tanding.

Penelitian ini perlu dikaji secara mendalam, karena Gobak Sodor dan Bentengan adalah latihan yang mempunyai unsur kelincahan, karena permainan gobak sodor dan bentengan dilakukan dengan gerakan yang cepat sehingga mampu secara signifikan membantu pesilat meningkatkan kelincahan, melatih kelincahan atau kecepatan tangan dan kaki. Apabila melakukan permainan Gobak Sodor dan Bentengan dengan pendekatan teknik tendangan sangat berguna.

Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kelincahan yang sangat berguna saat pertandingan pencak silat. Tugas seorang pelatih membantu pesilat mendekati kesempurnaan dalam latihan ataupun dalam penampilanya sehingga pesilat menjadi lebih baik, dari yang tidak bisa menjadi bisa dan yang sudah bisa menjadi bertambah bagus lagi gerakan dan penampilanya. Ketika sedang menjalankan latihan, seringkali anak-anak pencak silat SMP Negeri 2

Pleret merasa bosan dengan metode yang sama sehingga diperlukan model latihan yang lebih bervariasi. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengembangkan model latihan gobak sodor dan bentengan. dengan judul “Pengembangan Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan Terhadap Kelincahan Pada Siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Latihan untuk meningkatkan kelincahan penting dilakukan.
2. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh pesilat dalam pertandingan kategori tanding untuk menghindar dan menyerang lawan.
3. Penggunaan model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentangan dalam latihan belum banyak digunakan dalam beladiri pencak silat.
4. Siswa pencak silat seringkali merasa bosan dengan metode yang sama sehingga diperlukan model latihan yang lebih bervariasi.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentangan terhadap Kelincahan siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana model latihan kelincahan menggunakan metode olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan bentengan terhadap kelincahan siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan keterampilan gerak pencak silat menggunakan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Model latihan menggunakan latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan. Sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan.

### 2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang diberikan berikutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pencak Silat Sebagai Olahraga**

Menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017: 4) ditinjau dari segi olahraga Pencak Silat mempunyai batasan-batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Batasan dan pengertian olahraga yang pernah dirumuskan antara lain menyebutkan olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh.

Menurut (Sudiana dan Sepyanawati (2017: 4), usaha-usaha untuk mengembangkan unsur-unsur olahraga terdapat pada pencak silat dapat dilakukan melalui olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga massal.

###### **a. Pencak Silat Sebagai Olahraga Pendidikan**

Penck Silat Sebagai Olahraga Pendidikan, ditekankan pada pembinaan keterampilan jasmani, terutama pembentukan sikap dan gerak serta mengembangkan pembinaan mental/rohani yaitu dengan menanamkan rasa kepercayaan kepada diri sendiri serta sifat-sifat budi luhur.

###### **b. Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi**

Sebagai olahraga prestasi, pencak silat dibina sesuai dengan asas dan norma olahraga, yaitu disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik,

diutamakan juga dalam memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Didalam olahraga prestasi ini dilakukan juga pertandingan di tingkat daerah sampai ke tingkat nasional.

c. Pencak Silat Sebagai Olahraga Rekreasi

Pencak silat sebagai olahraga rekreasi atau massal, penampilannya merupakan suatu yang dapat dinikmati oleh khalayak ramai dengan mengutamakan keindahan gerak dan irama.

## **2. Komponen Biomotor**

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud yaitu: sistem neuromuscular, pernapasan, peredaran darah, sistem energi, tulang dan persendian. Menurut Sukadiyanto (2010) komponen biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi (*energy fitness*) diantaranya kapasitas aerobik dan anaerobik. Sedangkan kebugaran otot (*muscular fitness*) diantaranya: kekuatan, ketahanan, kecepatan, daya ledak atau *power*, fleksibilitas.

Istilah ketahanan atau daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Komponen biomotor ketahanan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani olahragawan.

### a. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (singkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan.

### b. Fleksibilitas

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas yaitu, (1) statis, (2) dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara *sit and reach test*. Sedangkan pada fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi. Sebagai contoh olahraga senam perlombaan.

### c. Kekuatan

Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuscular* untuk mengatasi tahanan beban luar

dan beban dalam. Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan diantaranya untuk (1) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (2) mengurangi cedera pada olahragawan, (3) meningkatkan prestasi, (4) terapi pada rehabilitasi pengutan otot, (e) membantu mempelajari atau penguasaan teknik.

d. Koordinasi

Koordinasi terdiri dari dua katagori yaitu koordinasi umum dan khusus, koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak (Sukadiyanto, 2002, p.138). Sedangkan koordinasi khusus yaitu koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulant (Sage dalam Sukadiyanto, 2002, p.138).

Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis permainan yang digunakan sebagai model pengembangan olahraga tradisional terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat. Jenis olahraga tradisional yang digunakan yaitu gobak sodor dan bentengan.

e. Ketahanan

Ketahanan atau daya tahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh setiap cabang olahraga. Menurut Guyton & Hall, 1997: 1340, daya tahan merupakan suatu pengukuran dari jumlah total kerja yang tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot, tetapi juga ditentukan oleh jarak kontraksi otot dan jumlah otot yang berkontraksi. Latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskuler, pernafasan, dan sistem peredaran darah sehingga

proses pemenuhan energi selama aktivitas dapat berlangsung dengan lancar (Awan Hariono, 2006: 45).

f. Daya Ledak

Daya ledak merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan *power* (Awan Hariono, 2006: 79). Menurut Suharjana, 2013:145, berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga *power* dibagi menjadi dua, yaitu *power siklis* (gerakan berulang-ulang) dan *power asiklis* (satu gerakan). Wujud gerakan daya ledak adalah eksplosif seperti yang disampaikan oleh Sukadiyanto (2011: 128) bentuk latihan kekuatan dan kecepatan keduaduanya selalu melibatkan unsur *power*, wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

g. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang didalamnya terdiri komponen kondisi fisik yang lain. Menurut Harsono (2001: 22) kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, *flexibility* dan koordinasi *neuromuscular*. Sedangkan Menurut Lutan dkk, (1998) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan Twist dan Benickly (dalam Bal dkk, 2011: 272) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan kontrol posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan. Sehingga kelincahan sangat penting untuk

olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat seperti yang diungkapkan Moh Andik Surohudin (2013: 13), kelincahan secara umum yaitu kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dengan koordinasi yang baik. Kesulitan dalam meningkatkan kelincahan disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang komponen-komponen dasar fisiologis yang menyusun kelincahan.

Menurut Baechle dan Vestegen, kelincahan merupakan kemampuan untuk berhenti, memulai dan mengubah arah gerak badan atau bagian tubuh secara berulang dibawah kontrol. Sedangkan menurut Drabik (Peebles, 2009) periode penting untuk meningkatkan kelincahan berada di rentangan sekitar usia 9-12 tahun, dengan kompleksitas dan spesifikasi yang dimulai dari usia sekitar 16-17 tahun. Dari penjelasan para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

### **3. Olahraga Tradisional**

Menurut Ardiwinata (2006, p.4) dalam olahraga tradisional perlu diperhatikan adanya pemilahan antara permainan anak dengan permainan orang dewasa. Olahraga bagi orang dewasa termasuk dalam berbagai lomba seperti tarik

tambang, karapan sapi dan sebagainya. Sedangkan olahraga tradisional untuk anak-anak yang pada penelitian ini ditujukan kepada cabang olahraga pencak silat bersifat permainan yang di dalamnya terdapat nilai-nilai beladiri, artinya dalam permainan terdapat serang dan membela.

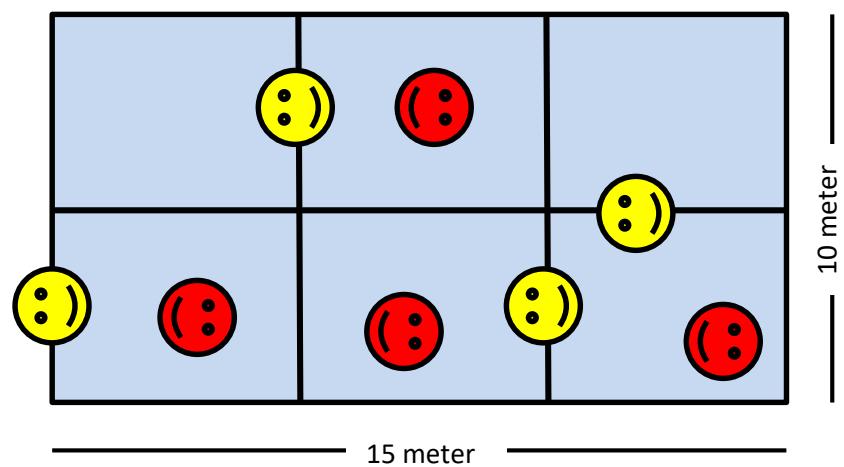
Pemilihan permainan tradisional sesuai dengan apa yang menjadi tujuan utama yaitu memberikan nilai-nilai beladiri pada cabang olahraga pencak silat berdasarkan pada jenis permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan pencak silat, terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat sehingga permainan sejalan dengan apa yang menjadi kebutuhan.

a. Gobak Sodor

Gobak sodor adalah jenis permainan ketangkasan menyentuh teman. Namun, permainan ini dilakukan oleh dua kelompok dengan dibatasi oleh bilik yang digariskan ditanah. Setiap kelompok permainan berjumlah empat orang atau lebih. Kelompok utama bertugas sebagai pemeran, sedangkan kelompok yang lain sebagai penjaga. Kelompok pemeran berusaha melewati bilik yang dijaga dan berusaha tidak tersentuh oleh kelompok penjaga. (Hajar Pamadhi. 2001: 1).

ketika melakukan permainan gobak sodor kelincahan (*agility*) sangat dibutuhkan oleh perseorangan, karena permainan ini harus bergerak merubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan seseorang untuk melakukan gerakan yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Istilah gobak sodor berasal dari kata bahasa jawa, yaitu gobak dan sodor. Gobak artinya berjalan memutar, sedangkan sodor adalah tombak atau tongkat panjang. (Hajar Pamadhi. 2001: 5)



Gambar 1. Permainan Gobak Sodor

Keterangan:

- : tim pemain
- : tim jaga

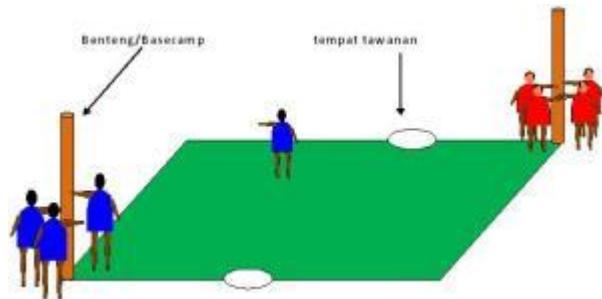
### b. Bentengan

Bentengan adalah permainan tradisional yang dimaikan oleh dua kelompok. Masing-masing kelompok harus mencari bentengnya, biasanya berupa tiang atau pohon, tujuan dari permainan ini adalah mengambil alih benteng lawan. Permainan ini membutuhkan strategi seperti sedang perang. Dalam dalam satu kelompok, anggota akan berbagi tugas menjadi penyerang, pengganggu, mata-mata, dan penjaga benteng. (Eci FE. 2017: 45).

Menurut Jadmika (2013), permainan bentengan merupakan salah satu permainan anak-anak. Permainan ini sekarang sudah tidak lagi menjadi permainan bagi anak-anak karena telah tergeser oleh permainan modern. Permainan bentengan ini sebenarnya merupakan salah satu latihan strategi mempertahankan NKRI dari serangan musuh.

Permainan bentengan terdiri dari 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-10 pemain. Atau boleh juga dilakukan meyesuaikan jumlah anak yang ada, serta tempat yang digunakan. Permainan bentengan dilakukan dengan menjaga benteng yang diwujudkan berbentuk tonggak tiang kayu atau bambu, dapat juga menggunakan pohon hidup. Tonggak tersebut dijadikan sebagai basecamp masing-masing kelompok.

Peraturan permainan:



Gambar 2. Kelompok Permainan Bentengan

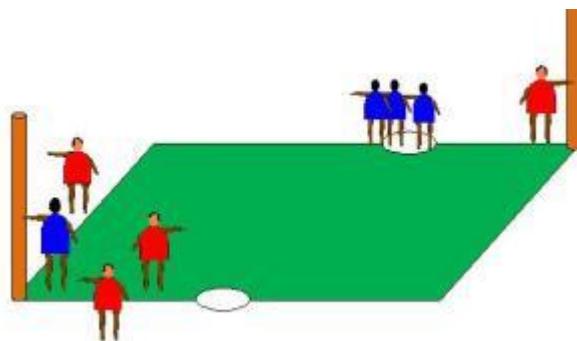
Pemain bentengan yang keluar dari *basecamp* dianggap menyerbu terlebih dahulu. Pemain ini apabila dikejar oleh musuh dan tersentuh oleh tangan musuh dianggap tertangkap. Pemain yang tertangkap di tempatkan tawanan (tempat yang sudah ditentukan sebelum pertandingan dimulai, biasanya 2 meter sebelah kanan atau kiri dari *basecamp*).



Gambar 3. Pemain Musuh Mengejar Penyerang dalam Permainan Bentengan

Pemain ini dapat kembali mempertahankan bentengnya apabila telah diselamatkan temannya, dengan cara menyentuh tangan atau bagian tubuhnya. Kelompok pemain dinyatakan mendapatkan nilai apabila dapat menyentuh *basecamp* musuh. Berakhirnya pertandingan ditentukan oleh kesepakatan para pemain. Kelompok yang kalah akan mendapatkan hukuman, yaitu menggendong

kelompok yang menang dari benteng yang satu ke benteng lainnya, jumlah gendongan tergantung kesepakatan.



Gambar 4. Pemain Bentengan yang Ditawan Berada di Tempat Tawanan



Gambar 5. Seorang Pemain Mendapatkan Nilai dengan Menyentuh *Basecamp* Musuh

Dari penjelasan permainan diatas kelincahan (*agility*) sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Dalam permainan ini kemampuan control tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan. Sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini menggunakan literatur karya tulis berupa skripsi sebagai kajian pustaka yang pembahasannya tidak jauh dari tema penelitian. Adapun karya tulis berikut diantaranya:

1. Skripsi karya Rusma Ayuningtiyas yang merupakan mahasiswi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2015 dengan judul “Pengembangan Model Permainan tradisional Gobak Sodor Melalui Gosibol bagi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang Tahun 2015”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model pengembangan permainan Gobak Sodor persegi bola Gosibol. Penelitian ini memiliki kesamaan pengembangan permainan tradisional Gobak Sodor. Namun, objek dan tujuan penelitian berbeda.
2. Penelitian Bayu Iswana dan Siswantoyo tahun 2013 dengan judul “Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menghasilkan model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu menggunakan permainan tradisional bentengan dan gobak sodor dalam melakukan model latihan keterampilan gerak pencak silat. Namun, dalam penelitian ini objek penelitiannya berbeda.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pada pencak silat, kelincahan sangat diperlukan dalam gerak dan teknik baik dari pukulan maupun tendangan, terutama kategori tanding. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang sangat berguna terutama ketika menyerang atau menghindar dari serangan lawan. Semakin baik kelincahan seorang pesilat, maka semakin baik pula respon dari pesilat tersebut.

Ketika sedang menjalankan latihan, seringkali anak-anak pencak silat SMP Negeri 2 Pleret merasa bosan dengan metode yang sama sehingga diperlukan model latihan yang lebih bervariasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menghasilkan model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap peningkatan kelincahan siswa SMP Negeri 2 Pleret. Hasil dari observasi dan wawancara anak-anak pencak silat di SMP Negeri 2 Pleret, diketahui bahwa variasi model latihan yang tepat untuk siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret khususnya cabang pencak silat masih kurang. Oleh karena itu, perlu dikembangkan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa pencak silat.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*). Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian dan pengembangan (*Research and Development*), yaitu suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono 2010). Prosedur penelitian ini mengadaptasi model pengembangan ADDIE, yaitu model pengembangan yang terdiri dari lima tahapan yang terdiri dari *Analysis* (analisis), *Design* (desain), *Development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi) dan *Evaluating* (evaluasi).

Model penelitian dan pengembangan digunakan di bidang ilmu alam dan teknik, namu juga bisa digunakan dalam ilmu sosial, manajemen, dan pendidikan. Dalam bidang pendidikan penelitian pengembangan menghasilkan produk media kepelatihan. Dalam penelitian dan pengembangan ini difokuskan untuk menghasilkan produk media pembelajaran berupa buku model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret.

Latihan menggunakan metode olahraga tradisional Gobak Sodor dan Bentengan sebagai variabel bebas dan Kelincahan sebagai variabel terikat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*research and development*). Dalam hal ini yang akan diteliti adalah upaya meningkatkan kelincahan siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret. Dalam penelitian dan pengembangan ini

difokuskan untuk meningkatkan kelincahan kaki terhadap tendangan depan pada pencak silat.

Dalam penelitian ini model pengembangan yang digunakan adalah model prosedural, karena model ini bersifat efektif, adalah suatu prosedur yang menggambarkan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk. Menurut Wasis D (2004: 6). Dalam setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi.

## **B. Definisi Operasional Verbal**

Untuk menghindari meluasnya penafsiran permasalahan yang dibahas penelitian ini, maka disampaikan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini.

### 1. Pengembangan program media

Pengembangan program media adalah suatu upaya untuk mempersiapkan dan merencanakan secara seksama dalam mengembangkan, memproduksi dan memvalidasi suatu program media.

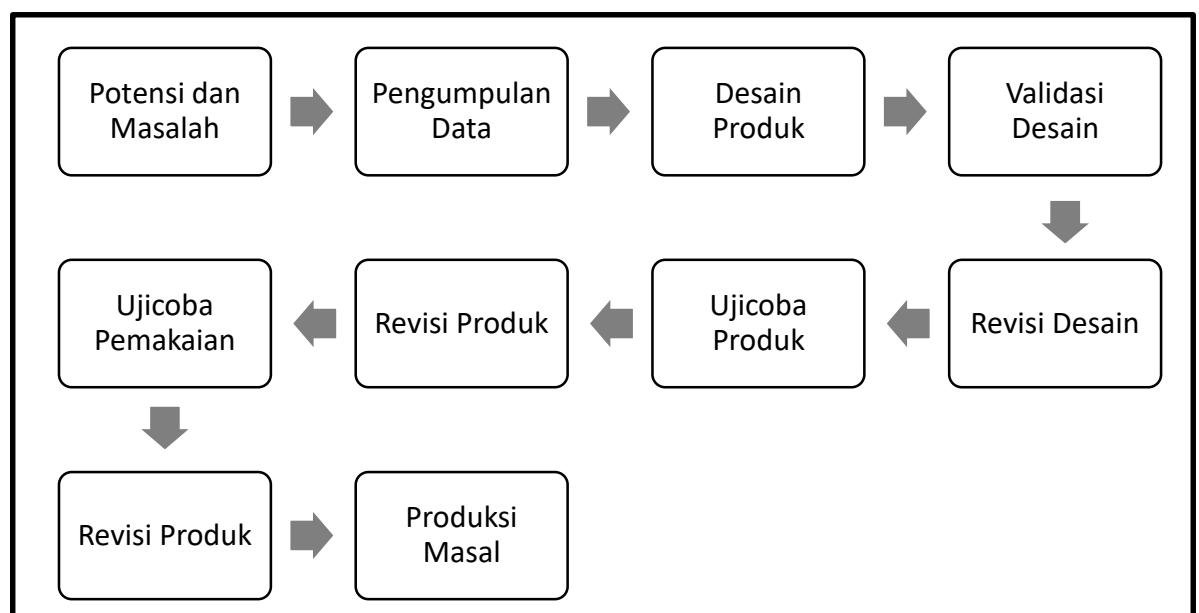
### 2. Pengembangan buku Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Pencak Silat

Buku Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan adalah media sederhana yang menyajikan beberapa bentuk-bentuk latihan fisik dengan pendekatan permainan serta terdapat ilustrasi atau gambar untuk membantu pembaca dalam memahami isi materi. Sampul buku didesain semenarik mungkin agar siswa pencak silat tertarik, buku ini juga diharapkan

dapat membantu pelatih dalam memberikan referensi tentang buku panduan model latihan pencak silat untuk siswa SMP Negeri 2 Pleret. Hasil dari produk pengembangan ini berupa buku model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan dengan pendekatan permainan untuk siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret.

### C. Prosedur Penelitian

Prosedur yang digunakan dalam pengembangan ini adalah metode Research and Development (R&D) yang menurut Sugiyono (2012:409), langkah langkah penelitian pengembangan dapat dijelaskan melalui bagan seperti dibawah ini:



Gambar 6. Langkah-Langkah Penggunaan Metode *Research and Development*

Penelitian pengembangan ini secara prosedural melewati beberapa tahapan, seperti yang telah dijelaskan oleh Sugiyono (2012: 409). Dalam setiap penelitian pengembangan tentunya akan melakukan tahapan tersebut hanya saja

akan menyesuaikan dengan kondisi di lapangan. Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012: 409) maka prosedur penelitian pengembangan ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

### 1. Identifikasi Potensi dan Masalah

Pada tahap ini, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya bentuk model latihan mulai dari kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), dan kecepatan (*speed*) yang dimodifikasi dalam bentuk permainan melalui buku dan internet, serta melakukan pengamatan di lapangan. Tujuan dari tahap ini adalah agar wawasan dan pengetahuan penulis tentang materi yang akan dibahas dapat bertambah, mampu mengetahui potensi yang ada dan masalah yang terjadi. Informasi yang didapat dari tahap ini kemudian dianalisis oleh penulis dan hasilnya akan digunakan untuk merencanakan pengembangan yang akan dilakukan selanjutnya.

### 2. Pengumpulan Informasi

Dalam tahap ini penulis melakukan pengumpulan informasi melalui beberapa cara diantaranya dengan melakukan survey dan studi lapangan untuk mengetahui faktor apa yang mendasari terjadinya masalah. Selain itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan dengan mencari referensi dari buku-buku dan melakukan *sharing* dengan pelatih pencak silat SMP Negeri 2 Pleret. Selain itu peneliti juga mencari referensi melalui internet.

### 3. Desain Produk

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tahap sebelumnya, peneliti merancang draft desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada, peneliti juga melakukan analisis materi yang akan dibahas. Analisis ini mencakup analisis struktur isi, materi atau model yang dibahas disesuaikan dengan kebutuhansiswa pencak silat. Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Penyusunan draft desain produk terdiri dari beberapa tahapan diantaranya:

a. Penyusunan indikator keberhasilan desain

Tahap pertama adalah dengan menyusun indikator keberhasilan desain yang dilakukan oleh peneliti sendiri.

b. Pembuatan kerangka materi yang akan dibahas dan pengumpulan materi

Tahap kedua adalah membuat kerangka materi yang nantinya akan dibahas. Pada tahap ini peneliti menentukan pokok-pokok materi berdasarkan model-model latihan dengan pendekatan permainan tradisional yang diterapkan kepada siswa pencak silat. Setelah itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan. Pada tahap ini peneliti juga mengumpulkan materi dengan melakukan kajian dan mencari referensi dari buku-buku. Selain itu juga mengumpulkan materi melalui internet dan sharing atau wawancara dengan pelatih pencak silat.

c. Penentuan desain media buku panduan Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat.

Tahap selanjutnya adalah menentukan desain media buku panduan Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan

siswa pencak silat. Proses pembuatan desain yang meliputi memilih model latihan yang akan disajikan, melakukan sesi foto untuk memperagakan model latihan fisik, mengedit hasil foto, membuat draft hasil foto kedalam buku panduan, menentukan layout, memberikan keterangan disetiap sesi foto.

d. *Self evaluation* kelayakan produk

*Self evaluation* dilakukan untuk mengetahui kualitas dari produk yang telah disketsa atau didesain, sebelum ke tahap pembuatan buku panduan, penilaian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dosen pembimbing.

#### 4. Pembuatan Produk

Tahap selanjutnya adalah pembuatan produk yang berupa buku panduan Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat. Setelah melakukan sesi foto, hasil foto akan diedit dan diberikan keterangan disetiap model latihan. Hasil foto yang sudah diedit akan diberikan keterangan dan dikemas dalam bentuk buku panduan.

#### 5. Validasi Desain

Setelah tahap penyusunan desain produk selesai maka dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap validasi desain dan materi mengenai produk media buku panduan Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat. Produk berupa media buku Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat Permainan untuk siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakan oleh penelaah untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu:

a. Ahli Materi

Ahli materi menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari media buku Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat, untuk mengetahui kualitas materi yang ada didalam media buku panduan Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan

b. Ahli Media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan aspek pemrograman.

6. Revisi Desain

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan ahli pada produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik untuk selanjutnya.

7. Produk Akhir

Produk Akhir merupakan produk yang telah memiliki kualitas yang baik setelah melalui berbagai validasi dan dinyatakan layak oleh ahli materi dan ahli media.

8. Uji Coba Produk

Uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian oleh ahli materi dan media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Uji coba produk dilakukan pada kelompok terbatas. Tujuan dilakukannya uji coba ini adalah untuk memperoleh informasi apakah model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan dengan pendekatan permainan ini lebih efektif dan efisien sebagai bahan latihan. Data

yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan pengembangan model latihan untuk latihan kelincahan (*agility*) untuk siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret yang merupakan produk akhir dalam penelitian ini. Dengan dilakukannya uji coba ini kualitas model latihan yang dikembangkan benar-benar telah teruji secara empiris dan layak untuk dijadikan sebagai media latihan.

#### **D. Subjek Uji Coba**

Penelitian pengembangan ini, menggolongkan subjek uji coba menjadi dua, yaitu:

1. Subjek Uji Coba Ahli

a. Ahli Materi

Ahli Materi yang dimaksud adalah Bapak Awan Hariono, M.Or. selaku dosen ahli materi pencak silat. Ahli materi berperan untuk menentukan apakah materi latihan pencak silat yang dikemas dalam media pengembangan model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan dengan pendekatan permainan sudah sesuai materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum.

b. Ahli Media

Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar media, yaitu Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. selaku pakar Teknologi Kepelatihan dan memiliki keahlian pada bidang media pelatihan. Ahli media berperan memberi masukan terhadap etika dan estetika media.

## 2. Subjek Uji Coba Kelompok Kecil

Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016:85), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Subjek Uji Coba Lapangan yang digunakan yaitu siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret yang berjumlah 10 orang. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel ini yaitu siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret yang berjenis kelamin perempuan. Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil sesuai dengan jumlah pemain dalam permainan gobak sodor dan bantengan yaitu 10 orang dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing kelompoknya terdiri dari 5 orang.

## E. Instrumen Pengumpulan Data

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 instrument pengembangan model dan uji coba lapangan. Adapun instrumen studi pendahuluan yang dilakukan dalam memperoleh informasi dilakukan beberapa metode yaitu meliputi:

1. Wawancara, dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai hambatan dan kelemahan yang ada dalam melatih pencak silati.

2. Observasi, merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan. Kelebihan dalam menggunakan metode observasi adalah banyak informasi yang hanya dapat diselidiki dengan melakukan pengamatan.
3. Angket, merupakan alat pengumpul data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian.

Instrumen pengembangan model dalam penelitian ini dikelompokan menjadi dua, yaitu: validasi produk dan uji coba lapangan. Pada validasi produk, *draft* produk diberikan kepada ahli materi dan media untuk mendapatkan masukan dan rekomendasi. Lembar validasi digunakan untuk mendapatkan penilaian kelayakan penilaian buku Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat SMP Negeri 2 Pleret. Adapun pada lembar kuisioner validasi ahli materi dan media menggunakan skala *likert* yaitu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuisioner menurut Endang Mulyatiningsih (Anisa Khaerina Harsamurty, 2016 : 43) dengan empat pilihan, yaitu :

Tabel 1. *Rating Scale*

| No | Aspek Penilaian | Jumlah Butir |
|----|-----------------|--------------|
| 1  | Sangat Kurang   | 1            |
| 2  | Cukup           | 2            |
| 3  | Baik            | 3            |
| 4  | Sangat Baik     | 4            |

Untuk uji coba kelompok kecil dan lapangan dilakukan untuk menguji kelayakan produk untuk disebarluaskan pada kelompok uji coba kelompok kecil dan lapangan juga menggunakan metode kuesioner dengan skala likert dengan lima pilihan. Skala likert menggunakan beberapa butir pertanyaan untuk mengukur perilaku individu dengan merespon lima titik pilihan pada setiap butir pertanyaan, sangat setuju, setuju, tidak memutuskan, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Likert, 1932).

Tabel 2. *Rating Scale*

| No | Aspek Penilaian     | Jumlah Butir |
|----|---------------------|--------------|
| 1  | Sangat Tidak Setuju | 1            |
| 2  | Tidak Setuju        | 2            |
| 3  | Tidak Memutuskan    | 3            |
| 4  | Setuju              | 4            |
| 5  | Sangat Setuju       | 5            |

## F. Teknik Analisis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan juga kualitatif. 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 kuesioner 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 memprosentasekan masing-masing jawaban menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Setelah diperoleh dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan media buku panduan Model Latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kelincahan siswa pencak silat ini digolongkan ke dalam lima kategori kelayakan sebagai berikut :

Tabel 3. Pengonversian Acuan Patokan

| Rentang Skor Nilai | Kategori | Keterangan         |
|--------------------|----------|--------------------|
| 80% s.d 100%       | A        | Sangat Baik        |
| 70% s.d 79%        | B        | Baik               |
| 60% s.d 69%        | C        | Cukup Baik         |
| 45% s.d 59%        | D        | Kurang Baik        |
| <44%               | E        | Sangat Kurang Baik |

Sumber: Anas Sudjiono (2013:319)

Instrumen penilaian oleh ahli materi dan ahli media adalah dalam bentuk angket.

Berikut adalah aspek yang dinilai oleh ahli materi dan ahli media.

Tabel 4. Aspek Penilaian

| No     | Aspek Penilaian           | Jumlah Butir |
|--------|---------------------------|--------------|
| 1      | Aspek Ukuran Modul        | 2            |
| 2      | Aspek Desain Sampul Modul | 9            |
| 3      | Aspek Desain Isi Modul    | 20           |
| Jumlah |                           | 31           |

Tabel 5. Tabel Aspek Ukuran Modul

| No | Aspek Penilaian                             |
|----|---|
| 1  | Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO. |
| 2  | Kesesuaian ukuran dengan materi isi modul.  |

Tabel 6. Tabel Aspek Desain Sampul Modul

| No | Aspek Penilaian  |
|----|--|
| 1  | Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan (unity) serta konsisten.               |
| 2  | Menampilkan pusat pandang (center point) yang baik.  |
| 3  | Komposisi dan ukuran unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). |
| 4  | Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.  |
| 5  | Ukuran huruf judul buku lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama  |
| 6  | Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang   |
| 7  | Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf   |
| 8  | Menggambarkan isi/ materi ajar dan mengungkapkan karakter objek  |
| 9  | Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.   |

Tabel 7. Tabel Aspek Desain Isi Modul

| No | Aspek Penilaian   |
|----|---|
| 1  | Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola.   |
| 2  | Pemisahan antar paragraf jelas  |
| 3  | Bidang cetak dan margin proporsional  |
| 4  | Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional   |
| 5  | Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai  |
| 6  | Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman. |
| 7  | Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                                    |
| 8  | Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman.                    |
| 9  | Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman.                            |
| 10 | Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf  |
| 11 | Penggunaan variasi huruf (bold, italic, all capital, small capital) tidak berlebihan.                               |
| 12 | Lebar susunan teks normal.  |
| 13 | Spasi antar baris susunan teks normal.  |
| 14 | Spasi antar huruf (kerning) normal  |
| 15 | Jenjang/ hierarki judul jelas, konsisten dan proporsional.  |
| 16 | Tanda pemotongan kata (hyphenation)   |
| 17 | Mampu mengungkap makna/ arti dari objek.  |
| 18 | Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan.   |
| 19 | Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.   |
| 20 | Kreatif dan dinamis.  |

Aspek yang dinilai untuk uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Instrumen Penilaian Angket Uji Coba Skala Kecil dan Lapangan

|          |  |
|----------|--|
| <b>A</b> | <b>Aspek Tampilan dan Tulisan dalam Buku Panduan</b>   |
|          | 1. Desain buku menarik   |
|          | 2. Kesesuaian warna dan gambar pada sampul buku  |
|          | 3. Kejelasan gambar yang disajikan dalam buku panduan  |
|          | 4. Ketepatan pemilihan jenis teks pada buku panduan  |
|          | 5. Ketepatan pemilihan ukuran font tulisan pada buku panduan   |
| <b>B</b> | <b>Aspek Penggunaan Buku Panduan</b>   |
|          | 1. Kebermanfaatan buku panduan bagi pelatih  |
|          | 2. Materi yang ditulis dalam buku menarik dan mudah dibaca   |
|          | 3. Kalimat yang ditulis dalam buku mudah dipahami  |
|          | 4. Kesesuaian materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tujuan latihan model permainan untuk biomotor strength, endurance, dan speed pesilat |
|          | 5. Kesesuaian gambar dengan intruksi materi yang disajikan   |
| <b>C</b> | <b>Secara Teknik</b>   |
|          | 1. Model latihan sudah sesuai dan mengarah pada latihan yang sesuai cabang olahraga pencak silat   |
|          | 2. Model latihan mendukung gerak yang dibutuhkan untuk pencak silat  |
|          | 3. Model meggambarkan biomotor ( <i>Strength</i> ) berdasarkan teknik pencak silat   |
|          | 4. Latihan untuk mengembangkan biomotor ( <i>Speed</i> ) sudah sesuai dengan pengembangan kecepatan reaksi pesilat                                 |
|          | 5. Latihan untuk mengembangkan biomotor ( <i>Agility</i> ) sudah sesuai dengan pengembangan kelincahan pesilat                                     |
| <b>D</b> | <b>Secara Taktis</b>   |
|          | 1. Terdapat unsur elakan dan hindaran yang dibutuhkan dalam pencak silat   |
|          | 2. Terdapat sikap pasang dan kuda-kuda merupakan dasar pencak silat  |
|          | 3. Terdapat rasa ingin menyerang dalam pertandingan pencak silat   |
|          | 4. Dapat meningkatkan konsentrasi yang dibutuhkan dalam pencak silat   |

Tabel 9. Aspek Penilaian

| No     | Aspek Penilaian                               | Jumlah Butir |
|--------|---|--------------|
| 1      | Aspek Tampilan dan Tulisan dalam Buku Panduan | 5            |
| 2      | Aspek Penggunaan Buku Panduan                 | 6            |
| 3      | Aspek Teknik                                  | 6            |
| 4      | Aspek Taktis                                  | 4            |
| Jumlah |   | 21           |

Tabel 10. Pengonversian Acuan Patokan

| No | Presentase | Kelayakan    |
|----|------------|--------------|
| 1  | 76%-100%   | Layak        |
| 2  | 56%-75%    | Cukup Layak  |
| 3  | 40%-55%    | Kurang Layak |
| 4  | <40%       | Tidak Layak  |

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **A. Penyajian Data**

##### **1. Studi pendahuluan**

Kegiatan penelitian ini diawali dengan melakukan observasi dan mewawancara pelatih pencak silat di SMP Negeri 2 Pleret. Peneliti juga mencari buku dan jurnal sebagai acuan referensi dalam melakukan penelitian. Dari penelitian awal tersebut, ditemukan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Penggunaan model latihan olahraga tradisional gobak sodor dan bentangan dalam latihan belum digunakan dalam latihan pencak silat di SMP Negeri 2 Pleret.
- b. Siswa pencak silat seringkali merasa bosan dengan metode yang sama sehingga diperlukan model latihan yang lebih bervariasi.
- c. Masih kurangnya atau belum ada buku tentang variasi latihan.

##### **2. Perencanaan Produk**

Pembuatan produk dimulai dengan mencari buku referensi yang berkaitan dengan buku Olahraga Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor untuk Kelincahan Atlet Pencak Silat sebagai bahan acuan dalam membuat produk. Kemudian rancangan produk yang akan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat didalam latihan kelincahan dengan pendekatan permainan tradisional untuk pencak silat. Setelah materi tersebut disetujui, peneliti melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya

gambar dipilih dan dilakukan pengeditan. Setelah melakukan pengeditan gambar, dilanjutkan pembuatan produk buku Olahraga Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor untuk Kelincahan Atlet Pencak Silat. Ukuran dari buku Olahraga Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor untuk Kelincahan Atlet Pencak Silat tersebut adalah 14 cm x 20 cm dengan warna dasar biru. Cover buku menggunakan bahan kertas ivory 230 gr yang dilaminating sedangkan isi buku menggunakan kertas HVS 80 gr.

### **3. Validasi Ahli Media dan Ahli Materi**

Supaya mendapat hasil yang baik, penelitian ini melibatkan beberapa ahli, yaitu ahli media dan ahli materi pencak silat. Penyusunan buku pedoman berlatih kelincahan pencak silat melalui permainan bentengan dan gobak sodor divalidasi oleh Dr. Awan Hariono, M.Or. selaku ahli materi dan Nur Rohmah M., S.Pd., M.Pd. selaku ahli media.

#### **a. Validasi Ahli Materi Tahap I**

Validasi ahli materi tahap pertama dilakukan setelah buku telah selesai disusun. Buku ini divalidasi oleh para ahli dibidangnya. Pada tanggal 22 Mei 2020, Dr. Awan Hariono, M.Or. memberikan validasi pada tahap pertama dengan rincian sebagai berikut:

| Indikator Penilaian | Butir penilaian                                | Alternatif Pilihan |   |   |    |
|---------------------|--|--------------------|---|---|----|
|                     |  | SB                 | B | K | SK |
| A. Ukuran Modul     | Ukuran Fisik Modul                             |                    |   |   |    |
|                     | 1. Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO. |                    |   | ✓ |    |
|                     | 2. Kesesuaian ukuran dengan                    |                    |   | ✓ |    |

|                                |   |  |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|
|                                | materi isi modul.   |  |   |  |  |
| B. Desain Sampul Modul (Cover) | Tata Letak Kulit Modul  |  |   |  |  |
|                                | 3. Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan (unity) serta konsisten.               |  | ✓ |  |  |
|                                | 4. Menampilkan pusat pandang (center point) yang baik.  |  | ✓ |  |  |
|                                | 5. Komposisi dan ukuran unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). |  | ✓ |  |  |
|                                | 6. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.  |  | ✓ |  |  |
|                                | Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca   |  |   |  |  |
|                                | 7. Ukuran huruf judul buku lebih dominan  |  | ✓ |  |  |

|                        |   |  |   |  |  |
|------------------------|---|--|---|--|--|
|                        | dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama pengarang           |  |   |  |  |
|                        | 8. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang             |  | ✓ |  |  |
|                        | 9. Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf           |  | ✓ |  |  |
| Ilustrasi Sampul Modul |   |  |   |  |  |
|                        | 10. Menggambarkan isi/ materi ajar dan mengungkapkan karakter objek |  | ✓ |  |  |
|                        | 11. Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.    |  | ✓ |  |  |
| C. Desain Isi Modul    | Konsistensi Tata Letak  |  |   |  |  |
|                        | 12. Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola.         |  | ✓ |  |  |
|                        | 13. Pemisahan antar paragraf jelas                                  |  | ✓ |  |  |
|                        | Unsur Tata Letak Harmonis   |  |   |  |  |
|                        | 14. Bidang cetak dan margin proporsional                            |  | ✓ |  |  |

|                                  |   |  |   |  |  |
|----------------------------------|---|--|---|--|--|
|                                  | 15. Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional   |  | ✓ |  |  |
|                                  | 16. Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai  |  | ✓ |  |  |
| Unsur tata letak lengkap         |   |  |   |  |  |
|                                  | 17. Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman. |  | ✓ |  |  |
|                                  | 18. Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                                    |  | ✓ |  |  |
| Tata letak mempercepat pemahaman |   |  |   |  |  |
|                                  | 19. Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman.                    |  | ✓ |  |  |
|                                  | 20. Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan   |  | ✓ |  |  |

|     |   |  |   |  |  |
|-----|---|--|---|--|--|
|     | gambar tidak mengganggu pemahaman.  |  |   |  |  |
|     | Tipografi Isi Buku Sederhana  |  |   |  |  |
| 21. | Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf  |  | ✓ |  |  |
| 22. | Penggunaan variasi huruf (bold, italic, all capital, small capital) tidak berlebihan. |  | ✓ |  |  |
|     | Tipografi Mudah Dibaca  |  |   |  |  |
| 23. | Lebar susunan teks normal.  |  | ✓ |  |  |
| 24. | Spasi antar baris susunan teks normal.  |  | ✓ |  |  |
| 25. | Spasi antar huruf (kerning) normal  |  | ✓ |  |  |
|     | Tipografi Isi Buku Memudahkan Pemahaman   |  |   |  |  |
| 26. | Jenjang/ hierarki juduljudul jelas, konsisten dan proporsional.                       |  | ✓ |  |  |
| 27. | Tanda pemotongan kata (hyphenation)   |  | ✓ |  |  |
|     | Ilustrasi Isi   |  |   |  |  |
| 28. | Mampu mengungkap makna/ arti  |  | ✓ |  |  |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | dari objek.   |  |   |   |  |
|  | 29. Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan. |  | ✓ |   |  |
|  | 30. Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.                 |  |   | ✓ |  |
|  | 31. Kreatif dan dinamis.                                    |  |   | ✓ |  |

Data validasi ahli materi diperoleh dengan menggunakan angket dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli materi mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar dan saran revisi perbaikan. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli materi yaitu sebagai berikut.

| No | Aspek Penilaian           | Skor | Skor Max | Presentase | Kategori     |
|----|---------------------------|------|----------|------------|--------------|
| 1  | Aspek Ukuran Modul        | 4    | 8        | 50%        | Kurang Layak |
| 2  | Aspek Desain Sampul Modul | 21   | 36       | 58,33%     | Cukup Layak  |
| 3  | Aspek Desain Isi Modul    | 58   | 80       | 72,5%      | Cukup Layak  |

#### b. Validasi Ahli Media Tahap I

Validasi ahli media tahap pertama dilakukan setelah buku telah selesai disusun. Buku pedoman berlatih kelincahan pencak silat melalui permainan bentengan dan gobak sodor divalidasi oleh Nur Rohmah M. S.Pd., M.Pd selaku ahli media pada tanggal 13 Mei 2020 pada tahap pertama dengan rincian sebagai berikut:

| Indikator Penilaian            | Butir penilaian   | Alternatif Pilihan |   |   |    |
|--------------------------------|---|--------------------|---|---|----|
|                                |   | SB                 | B | K | SK |
| A. Ukuran Modul                | Ukuran Fisik Modul  |                    |   |   |    |
|                                | 1. Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO.  |                    |   | ✓ |    |
| B. Desain Sampul Modul (Cover) | 2. Kesesuaian ukuran dengan materi isi modul.   |                    |   |   | ✓  |
|                                | 3. Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan (unity) serta konsisten.               |                    | ✓ |   |    |
|                                | 4. Menampilkan pusat pandang (center point) yang baik.  |                    | ✓ |   |    |
|                                | 5. Komposisi dan ukuran unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). |                    |   | ✓ |    |
|                                | 6. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.  |                    | ✓ |   |    |
|                                | Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca   |                    |   |   |    |
|                                | 7. Ukuran huruf judul buku lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama pengarang  |                    | ✓ |   |    |
|                                | 8. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang   |                    | ✓ |   |    |

|   |   |  |   |  |  |
|---|---|--|---|--|--|
|   | 9. Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf   |  | ✓ |  |  |
| <b>Ilustrasi Sampul Modul</b>           |   |  |   |  |  |
|   | 10. Menggambarkan isi/ materi ajar dan mengungkapkan karakter objek   |  | ✓ |  |  |
|   | 11. Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.  |  | ✓ |  |  |
| <b>C. Desain Isi Modul</b>              |   |  |   |  |  |
| <b>Konsistensi Tata Letak</b>           |   |  |   |  |  |
|   | 12. Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola.   |  | ✓ |  |  |
|   | 13. Pemisahan antar paragraf jelas  |  | ✓ |  |  |
| <b>Unsur Tata Letak Harmonis</b>        |   |  |   |  |  |
|   | 14. Bidang cetak dan margin proporsional  |  | ✓ |  |  |
|   | 15. Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional   |  | ✓ |  |  |
|   | 16. Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai  |  | ✓ |  |  |
| <b>Unsur tata letak lengkap</b>         |   |  |   |  |  |
|   | 17. Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman. |  | ✓ |  |  |
|   | 18. Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                                    |  | ✓ |  |  |
| <b>Tata letak mempercepat pemahaman</b> |   |  |   |  |  |
|   | 19. Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman.                    |  | ✓ |  |  |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  | 20. Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman. |  | ✓ |   |   |
| <b>Tipografi Isi Buku Sederhana</b>            |  |  |   |   |   |
|  | 21. Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf.  |  | ✓ |   |   |
|  | 22. Penggunaan variasi huruf (bold, italic, all capital, small capital) tidak berlebihan.    |  | ✓ |   |   |
| <b>Tipografi Mudah Dibaca</b>                  |  |  |   |   |   |
|  | 23. Lebar susunan teks normal.   |  | ✓ |   |   |
|  | 24. Spasi antar baris susunan teks normal.   |  | ✓ |   |   |
|  | 25. Spasi antar huruf (kerning) normal   |  | ✓ |   |   |
| <b>Tipografi Isi Buku Memudahkan Pemahaman</b> |  |  |   |   |   |
|  | 26. Jenjang/ hierarki judul/judul jelas, konsisten dan proporsional.                         |  | ✓ |   |   |
|  | 27. Tanda pemotongan kata (hyphenation)  |  | ✓ |   |   |
| <b>Ilustrasi Isi</b>                           |  |  |   |   |   |
|  | 28. Mampu mengungkap makna/ arti dari objek.   |  | ✓ |   |   |
|  | 29. Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan.                                  |  | ✓ |   |   |
|  | 30. Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.  |  |   |   | ✓ |
|  | 31. Kreatif dan dinamis.   |  |   | ✓ |   |

Data validasi ahli media diperoleh dengan menggunakan angket dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli media mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar dan saran revisi perbaikan. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli media yaitu sebagai berikut.

c. Validasi Ahli Materi Tahap I

| No | Aspek Penilaian           | Skor | Skor Max | Presentase | Kategori    |
|----|---------------------------|------|----------|------------|-------------|
| 1  | Aspek Ukuran Modul        | 3    | 8        | 37,5%      | Tidak Layak |
| 2  | Aspek Desain Sampul Modul | 26   | 36       | 72,2%      | Cukup Layak |
| 3  | Aspek Desain Isi Modul    | 57   | 80       | 71,25%     | Cukup Layak |

Validasi ahli materi tahap kedua dilakukan setelah buku telah selesai direvisi. Buku ini divalidasi oleh para ahli dibidangnya. Angket yang digunakan dalam validasi ahli materi tahap dua lebih difokuskan pada materi dalam buku panduan. Validasi ahli materi tahap dua ini menilai aspek teknik dan taktik yang terdapat dalam buku pedoman berlatih kelincahan pencak silat melalui permainan gobak sodor dan bentengan. Pada tanggal 17 Juni 2020, Dr. Awan Hariono, M.Or. memberikan validasi pada tahap kedua dengan rincian sebagai berikut:

| Indikator Penilaian     | Butir penilaian  | Alternatif Pilihan |   |   |    |
|-------------------------|--|--------------------|---|---|----|
|                         |  | SB                 | B | K | SK |
| <b>A. Secara Teknik</b> | 1. Pedoman latihan sudah sesuai dan mengarah pada latihan yang sesuai cabang olahraga pencak silat                 |                    | ✓ |   |    |
|                         | 2. Pedoman latihan mendukung gerak yang dibutuhkan untuk pencak silat  | ✓                  |   |   |    |
|                         | 3. Model meggambarkan biomotor ( <i>Strength</i> ) berdasarkan teknik pencak silat                                 |                    | ✓ |   |    |
|                         | 4. Latihan untuk mengembangkan biomotor ( <i>Speed</i> ) sudah sesuai dengan pengembangan kecepatan reaksi pesilat | ✓                  |   |   |    |
|                         | 5. Latihan untuk mengembangkan biomotor ( <i>Agility</i> ) sudah sesuai dengan pengembangan kelincahan pesilat     | ✓                  |   |   |    |
|                         | 6. Model menggambarkan biomotor fleksibilitas dinamis berdasarkan teknik pencak silat                              | ✓                  |   |   |    |
| <b>B. Secara Taktik</b> | 1. Terdapat unsur elakan dan hindaran yang dibutuhkan dalam pencak silat   | ✓                  |   |   |    |
|                         | 2. Terdapat sikap pasang dan kuda-kuda merupakan dasar pencak silat  | ✓                  |   |   |    |
|                         | 3. Terdapat rasa ingin menyerang dalam pertandingan pencak silat   |                    | ✓ |   |    |
|                         | 4. Dapat meningkatkan konsentrasi yang dibutuhkan dalam pencak silat   |                    | ✓ |   |    |

Data validasi ahli materi diperoleh dengan menggunakan angket dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli materi mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar dan saran revisi perbaikan. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli materi yaitu sebagai berikut.

| No    | Aspek Penilaian | Skor | Skor Max | Presentase | Kategori |
|-------|-----------------|------|----------|------------|----------|
| 1     | Aspek Teknik    | 22   | 24       | 91,66%     | Layak    |
| 2     | Aspek Taktik    | 14   | 16       | 87,50%     | Layak    |
| Total |                 | 36   | 40       | 90%        | Layak    |

#### d. Validasi Ahli Media Tahap II

Validasi ahli media tahap kedua dilakukan setelah buku telah selesai direvisi. Buku pedoman berlatih kelincahan pencak silat melalui permainan bentengan dan gobak sodor divalidasi oleh Nur Rohmah M. S.Pd., M.Pd selaku ahli media pada tanggal 17 Juni 2020 pada tahap kedua dengan rincian sebagai berikut:

| Indikator Penilaian            | Butir penilaian   | Alternatif Pilihan |   |   |    |
|--------------------------------|---|--------------------|---|---|----|
|                                |   | SB                 | B | K | SK |
| A. Ukuran Modul                | Ukuran Fisik Modul  |                    |   |   |    |
|                                | 1. Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO.                                |                    | ✓ |   |    |
| B. Desain Sampul Modul (Cover) | Tata Letak Kulit Modul  |                    |   |   |    |
|                                | 3. Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara |                    | ✓ |   |    |

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   | harmonis memiliki irama dan kesatuan (unity) serta konsisten.   |   |   |  |  |
|   | 4. Menampilkan pusat pandang (center point) yang baik.  |   | ✓ |  |  |
|   | 5. Komposisi dan ukuran unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). | ✓ |   |  |  |
|   | 6. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.  | ✓ |   |  |  |
| Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca |   |   |   |  |  |
|   | 7. Ukuran huruf judul buku lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama pengarang  | ✓ |   |  |  |
|   | 8. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang   | ✓ |   |  |  |
|   | 9. Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf   | ✓ |   |  |  |
| Ilustrasi Sampul Modul                        |   |   |   |  |  |
|   | 10. Menggambarkan isi/ materi ajar dan mengungkapkan karakter objek   |   | ✓ |  |  |
|   | 11. Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.  | ✓ |   |  |  |
| C. Desain Isi Modul                           | Konsistensi Tata Letak  |   |   |  |  |
|   | 12. Penempatan unsur tata letak konsisten   | ✓ |   |  |  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | berdasarkan pola.   |   |  |  |
| 13.                                     | Pemisahan antar paragraf jelas  | ✓ |  |  |
| <b>Unsur Tata Letak Harmonis</b>        |   |   |  |  |
| 14.                                     | Bidang cetak dan margin proporsional  | ✓ |  |  |
| 15.                                     | Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional   | ✓ |  |  |
| 16.                                     | Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai  | ✓ |  |  |
| <b>Unsur tata letak lengkap</b>         |   |   |  |  |
| 17.                                     | Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman. | ✓ |  |  |
| 18.                                     | Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                                    | ✓ |  |  |
| <b>Tata letak mempercepat pemahaman</b> |   |   |  |  |
| 19.                                     | Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman.                    | ✓ |  |  |
| 20.                                     | Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman.                            | ✓ |  |  |
| <b>Tipografi Isi Buku Sederhana</b>     |   |   |  |  |
| 21.                                     | Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf.   | ✓ |  |  |
| 22.                                     | Penggunaan variasi huruf (bold, italic, all capital, small capital) tidak berlebihan.                               | ✓ |  |  |
| <b>Tipografi Mudah Dibaca</b>           |   |   |  |  |

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  | 23. Lebar susunan teks normal.                                       |   | ✓ |  |  |
|  | 24. Spasi antar baris susunan teks normal.                           |   | ✓ |  |  |
|  | 25. Spasi antar huruf (kerning) normal                               |   | ✓ |  |  |
| <b>Tipografi Isi Buku Memudahkan Pemahaman</b> |  |   |   |  |  |
|  | 26. Jenjang/ hierarki judul-judul jelas, konsisten dan proporsional. |   | ✓ |  |  |
|  | 27. Tanda pemotongan kata (hyphenation)                              |   | ✓ |  |  |
| <b>Ilustrasi Isi</b>                           |  |   |   |  |  |
|  | 28. Mampu mengungkap makna/ arti dari objek.                         | ✓ |   |  |  |
|  | 29. Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan.          |   | ✓ |  |  |
|  | 30. Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.                          |   | ✓ |  |  |
|  | 31. Kreatif dan dinamis.   |   | ✓ |  |  |

Data validasi ahli media diperoleh dengan menggunakan angket dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli media mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar dan saran revisi perbaikan. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli media yaitu sebagai berikut.

| No    | Aspek Penilaian           | Skor | Skor Max | Presentase | Kategori    |
|-------|---------------------------|------|----------|------------|-------------|
| 1     | Aspek Ukuran Modul        | 6    | 8        | 75%        | Cukup Layak |
| 2     | Aspek Desain Sampul Modul | 33   | 36       | 91,6%      | Layak       |
| 3     | Aspek Desain Isi Modul    | 68   | 80       | 85%        | Layak       |
| Total |                           | 107  | 124      | 86,3%      | Layak       |

#### **e. Revisi Draf Awal Buku Berdasarkan Saran Ahli Materi**

Revisi dilakukan setelah *draft* buku, penilaian, saran, dan kritikan terhadap kualitas media pada buku yang disusun dan dijadikan pedoman dalam revisi. Adapun revisi yang dilakukan sebagai berikut: 1) perlu mengecek ulang kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO, 2) harus konsisten dalam penulisan materi isi modul, 3) dalam membuat ilustrasi perlu memperjelas rangkaian gerak dan pola permainan secara rinci.

#### **f. Revisi Draf Awal Buku Berdasarkan Saran Ahli Media**

Revisi produk dilakukan setelah *draft* buku, penilaian, saran, dan kritikan terhadap kualitas media pada buku yang dikembangkan dan dijadikan pedoman dalam revisi. Adapun revisi yang dilakukan sebagai berikut: a) mengganti judul buku, b) menambahkan isi buku, c) menambahkan nama pembimbing dan validator, d) menambahkan ilustrasi atau aturan permainan.

Berdasarkan ahli media terdapat saran agar buku menjadi media pembelaaran, berikut adalah saran dan masukan yaitu:

##### **a. Mengganti judul buku**

Masukan dari ahli media yaitu adanya penggantian judul buku. Buku panduan yang semula berjudul “Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan Untuk Kelincahan Pencak silat” diganti menjadi “Pedoman Berlatih Kelincahan Pencak Silat Melalui Permainan Bentengan Dan Gobak Sodor”

b. Menambahkan isi buku

Masukan ahli media yaitu peneliti menambahkan isi buku gerak atau aturan permainan yang harus dilakukan supaya menjadi rangkaian gerak dan memudahkan pembaca untuk memahami isi buku.

c. Menambahkan nama pembimbing dan validator

Masukan selanjutnya adalah penambahan nama pembimbing dan validator. Penambahan ini bertujuan agar pembaca dapat mengetahui penulis buku, dosen pembimbing dan validator yang telah membimbing penulis dalam pembuatan buku ini.

d. Penambahan ilustrasi atau aturan permainan

Masukan dari ahli media yaitu memperjelas ilustrasi cara gerak atau aturan permainan agar menjadi satu rangkaian gerak sehingga mudah dipahami oleh pembaca.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Telah diselesaikan buku “Pedoman Berlatih Kelincahan Pencak Silat melalui Permainan Bentengan dan Gobak Sodor”. Materi dalam buku pedoman tersebut telah disusun sesuai dengan kebutuhan siswa pencak silat dalam latihan. Buku “Pedoman Berlatih Kelincahan Pencak Silat melalui Permainan Bentengan dan Gobak Sodor” memperoleh kelayakan dari ahli media 86,3% dan ahli materi 90% sehingga dengan demikian dinyatakan layak.

#### **B. Implikasi**

Penelitian dan pengembangan ini berdasarkan kesimpulan diatas, memiliki beberapa implikasi praktis diantaranya:

1. Dapat digunakan sebagai media berlatih kelincahan bagi siswa pencak silat khususnya SMP Negeri 2 Pleret.
2. Referensi tambahan kepada pelatih pencak silat SMP Negeri 2 Pleret untuk melatih siswanya.
3. Mengenalkan permainan Gobak Sodor dan Bentengan sebagai olahraga tradisional yang dapat digunakan sebagai model latihan dalam meningkatkan kelincahan.
4. Untuk memberikan variasi model latihan pencak silat bagi siswa SMP Negeri 2 Pleret agar tidak cepat bosan ketika berlatih.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan dalam penelitian diantaranya:

1. Produksi buku belum sesuai prosedur penelitian metode *Research and Development*.
2. Produk buku terpotong pada revisi desain karena adanya pandemi *Covid-19* yang menyebabkan terhambatnya proses uji coba skala kecil dan lapangan.
3. Produk belum di ujicoba, dikarenakan tempat penelitian yaitu SMP Negeri 2 Pleret diliburkan akibat adanya pandemi *Covid-19*.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menyatakan Pengembangan Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan terhadap Kelincahan pada Siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret sudah layak dan tervalidasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Diperlukan penelitian dan pengembangan lebih lanjut dengan prosedur metode *Research and Development* yang sesuai.
2. Perlu penelitian lebih lanjut sampai dengan dilakukan produksi masal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2004. *Dasar-Dasar Pencak Silat*. FIK: UNY.
- Agus Irianto. 2004. Statistik (*Konsep Dasar dan Aplikasinya*). Kencana, Jakarta.
- Ardiwinata A.A, Suherman, & Dinata, M. (2006). *Kumpulan permainan rakyat olahraga tradisional*. Tangerang: Penerbit Cerdas Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Cetakan Keduabelas. Edisi Revisi V. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Ayuningtiyas, Rusma. 2015. *Pengembangan Model Permainan tradisional Gobak Sodor Melalui Gosibol bagi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang Tahun 2015*. Skripsi PJKR UNNES.
- Dwiyogo, Wasis D. 2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan. Makalah seminar pada Lokakarya Metodologi Penelitian Pengembangan Universitas Negeri Yogyakarta, 19-20 Juli 2004*.
- Fe, Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Iswana, Bayu. *Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun. Tesis Ilmu Keolahragaan UNY*.
- Jadmika, M. Wisnu. 2013. *Permainan Bentengan*. Diakses pada <https://wisnujadmika.wordpress.com/2013/03/11/permainan-bentengan>.
- Nurhidayah, Dewi dan Ali Satya Graha. 2017. *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 No. 1.
- Pamadhi, Hajar. 2001. *Bermain Gobak Sodor*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Paramitha, Sandey Tantra. 2008. *Pengembangan Permainan Bola Basket Untuk Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar*. Tesis Program Pascasarjana Pendidikan Olahraga UNNES.
- Romadhani, Larasitha. 2018. *Pengembangan Model Latihan Basic Movement LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Atlet Pencak Silat Usia Dini*. Skripsi PKO UNY.

Sudiana, I Ketut Sudiana dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Rajawali Pers.

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK UNY.

Vipassiwan, Sumedha. 2018. *Pengembangan Model Latihan dengan Permainan dalam Olahraga Menembak pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol. 2 Juli 2018.

# **LAMPIRAN**

## PERMOHONAN VALIDASI AHLI MEDIA

Hal : Permohonan Kesedian Validasi Ahli Media  
Lampiran : 3 lembar

Yth. Ibu Nur Rohmah M., S.Pd., M.Pd

Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Sehubung dengan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan terhadap Kelincahan Siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret" dengan ini saya

Nama : Muhammad Irsyadul 'Ibad  
NIM : 16602241022  
Prodi/Jurusan : PKO/PKL  
Pembimbing Skripsi : Drs. Agung Nugroho, M.Si

Mohon berkenan Ibu sebagai dosen ahli media untuk validasi media yang saya buat dalam media buku untuk mempermudah pelatih dan siswa dalam latihan pencak silat khususnya di SMP Negeri 2 Pleret.

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta,

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Drs. Agung Nugroho, M.Si  
NIP. 196109081988111001

Peneliti



Muhammad Irsyadul 'Ibad  
NIM. 16602241022

## PERMOHONAN VALIDASI AHLI MATERI

Hal : Permohonan Kesedian Validasi Ahli Materi

Lampiran : 3 lembar

Yth. Bapak Dr. Awan Hariono, M.Or

Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Sehubung dengan penelitian saya yang berudul “Pengembangan Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor dan Bentengan terhadap Kelincahan Siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret” dengan ini saya

Nama : Muhammad Irsyadul ‘Ibad

NIM : 16602241022

Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Pembimbing Skripsi : Drs. Agung Nugroho, M.Si

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli materi untuk validasi materi yang saya buat dalam media buku untuk mempermudah pelatih dan siswa dalam latihan pencak silat khususnya di SMP Negeri 2 Pleret.

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta,

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Peneliti



Drs. Agung Nugroho, M.Si

NIP. 196109081988111001



Muhammad Irsyadul ‘Ibad

NIM. 16602241022

Petunjuk Pengisian, Isilah tanda check (V) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.

Kriteria penilaian:

SB = Sangat Baik

B = Baik

K = Kurang

SK = Sangat Kurang

A. Aspek Penilaian ASPEK KELAYAKAN KEGRAFIKAAN

| Indikator Penilaian            | Butir penilaian   | Alternatif Pilihan |   |   |    | Komentar   |
|--------------------------------|---|--------------------|---|---|----|--|
|                                |   | SB                 | B | K | SK |  |
| A. Ukuran Modul                | Ukuran Fisik Modul  |                    |   |   |    |  |
|                                | 1. Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO.  |                    |   | ✓ |    | Jika modul ukurannya 195X266mm                                 |
| B. Desain Sampul Modul (Cover) | Tata Letak Kulit Modul  |                    |   |   |    |  |
|                                | 3. Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan (unity) serta konsisten.               |                    | ✓ |   |    |  |
|                                | 4. Menampilkan pusat pandang (center point) yang baik.  |                    | ✓ |   |    |  |
|                                | 5. Komposisi dan ukuran unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). |                    |   | ✓ |    | produk penelitian cantumkan juga nama pembimbing dan validator |
|                                | 6. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.  |                    | ✓ |   |    |  |

|                     |  |  |   |  |  |   |
|---------------------|--|--|---|--|--|---|
|                     | Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca  |  |   |  |  |   |
|                     | 7. Ukuran huruf judul buku lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama pengarang |  | ✓ |  |  | Huruf dalam tabel perlu diperhatikan lagi |
|                     | 8. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang  |  | ✓ |  |  |   |
|                     | 9. Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf  |  | ✓ |  |  |   |
|                     | Ilustrasi Sampul Modul   |  |   |  |  |   |
|                     | 10. Menggambarkan isi/ materi ajar dan mengungkapkan karakter objek                                |  | ✓ |  |  |   |
|                     | 11. Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.                                   |  | ✓ |  |  |   |
| C. Desain Isi Modul | Konsistensi Tata Letak   |  |   |  |  |   |
|                     | 12. Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola.  |  | ✓ |  |  |   |
|                     | 13. Pemisahan antar paragraf jelas   |  | ✓ |  |  |   |
|                     | Unsur Tata Letak Harmonis  |  |   |  |  |   |
|                     | 14. Bidang cetak dan margin proporsional   |  | ✓ |  |  |   |
|                     | 15. Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional  |  | ✓ |  |  |   |
|                     | 16. Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai   |  | ✓ |  |  |   |
|                     | Unsur tata letak lengkap   |  |   |  |  |   |
|                     | 17. Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul   |  | ✓ |  |  |   |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  | kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman.                               |  |   |  |  |  |
|  | 18. Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                 |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tata letak mempercepat pemahaman   |  |   |  |  |  |
|  | 19. Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman. |  | ✓ |  |  |  |
|  | 20. Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman.         |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tipografi Isi Buku Sederhana   |  |   |  |  |  |
|  | 21. Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf   |  | ✓ |  |  |  |
|  | 22. Penggunaan variasi huruf (bold, italic, all capital, small capital) tidak berlebihan.            |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tipografi Mudah Dibaca   |  |   |  |  |  |
|  | 23. Lebar susunan teks normal.   |  | ✓ |  |  |  |
|  | 24. Spasi antar baris susunan teks normal.   |  | ✓ |  |  |  |
|  | 25. Spasi antar huruf (kerning) normal   |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tipografi Isi Buku Memudahkan Pemahaman  |  |   |  |  |  |
|  | 26. Jenjang/ hierarki judul/judul jelas, konsisten dan proporsional.                                 |  | ✓ |  |  |  |

|               |   |  |   |   |   |  |
|---------------|---|--|---|---|---|--|
|               | 27. Tanda pemotongan kata (hyphenation)                     |  | ✓ |   |   |  |
| Ilustrasi Isi |   |  |   |   |   |  |
|               | 28. Mampu mengungkap makna/ arti dari objek.                |  | ✓ |   |   |  |
|               | 29. Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan. |  | ✓ |   |   |  |
|               | 30. Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.                 |  |   |   | ✓ | Ilustrasi belum memperjelas cara gerak/aturan permainan yang harus dilakukan. Belum menjadi rangkaian gerak                          |
|               | 31. Kreatif dan dinamis.                                    |  |   | ✓ |   | Permainan tradisional gobagsodor dan bentengan itu penciptanya siapa? Jika pengembangan anda bisa memodifikasi sesuai dengan tujuan. |

**SARAN:**

**PRODUK BUKU INI NAMANYA BUKAN MODUL. LEBIH COCOK PEDOMAN BERLATIH KELINCAHAN MELALUI (jika modifikasi ya ditulis Modifikasi....) PERMAINAN BENTENGAN DAN GOBAKSODOR**

Lembar Validasi Ahli Media Tahap I

**B. Kesimpulan**

Sesuai dengan hasil penelitian, maka model latihan ini dinyatakan:

1. Layak uji coba tanpa revisi
2. Layak uji coba dengan revisi
3. Tidak layak layak untuk di uji cobakan

(Mohon diberi tanda (X) pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang didapatkan)

Yogyakarta, 2020 Ahli Media

(Nur Rohmah M., S.Pd., M.Pd.)

Petunjuk Pengisian,

Isilah tanda check (V) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.

Kriteria penilaian:

SB = Sangat Baik

B = Baik

K = Kurang

SK = Sangat Kurang

#### A. Aspek Penilaian

| Indikator Penilaian            | Butir penilaian   | Alternatif Pilihan |   |   |    | Komentar                           |
|--------------------------------|---|--------------------|---|---|----|------------------------------------|
|                                |   | SB                 | B | K | SK |                                    |
| A. Ukuran Modul                | Ukuran Fisik Modul  |                    |   |   |    |                                    |
|                                | 1. Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO.  |                    |   | ✓ |    | Perlu cek ulang lagi sesuai aturan |
| B. Desain Sampul Modul (Cover) | Tata Letak Kulit Modul  |                    |   |   |    |                                    |
|                                | 3. Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan (unity) serta konsisten. |                    | ✓ |   |    |                                    |
|                                | 4. Menampilkan pusat pandang (center point) yang baik.  |                    | ✓ |   |    |                                    |
|                                | 5. Komposisi dan ukuran unsur tata  |                    | ✓ |   |    |                                    |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  | letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). |  |   |  |  |  |
|  | 6. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.   |  | ✓ |  |  |  |
|  | Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca  |  |   |  |  |  |
|  | 7. Ukuran huruf judul buku lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama pengarang                     |  | ✓ |  |  |  |
|  | 8. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang  |  | ✓ |  |  |  |
|  | 9. Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf  |  | ✓ |  |  |  |
|  | Ilustrasi Sampul Modul   |  |   |  |  |  |
|  | 10. Menggambarkan isi/ materi ajar dan mengungkapkan karakter objek  |  | ✓ |  |  |  |
|  | 11. Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.   |  | ✓ |  |  |  |

| C. Desain Isi Modul | Konsistensi Tata Letak  |  |   |  |  |  |
|---------------------|---|--|---|--|--|--|
|                     | 12. Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola.   |  | ✓ |  |  |  |
|                     | 13. Pemisahan antar paragraf jelas  |  | ✓ |  |  |  |
|                     | Unsur Tata Letak Harmonis   |  |   |  |  |  |
|                     | 14. Bidang cetak dan margin proporsional  |  | ✓ |  |  |  |
|                     | 15. Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional   |  | ✓ |  |  |  |
|                     | 16. Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai  |  | ✓ |  |  |  |
|                     | Unsur tata letak lengkap  |  |   |  |  |  |
|                     | 17. Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman. |  | ✓ |  |  |  |
|                     | 18. Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                                    |  | ✓ |  |  |  |
|                     | Tata letak mempercepat pemahaman  |  |   |  |  |  |
|                     | 19. Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul,   |  | ✓ |  |  |  |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  | teks, angka halaman.   |  |   |  |  |  |
|  | 20. Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman. |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tipografi Isi Buku Sederhana   |  |   |  |  |  |
|  | 21. Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf   |  | ✓ |  |  |  |
|  | 22. Penggunaan variasi huruf (bold, italic, all capital, small capital) tidak berlebihan.    |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tipografi Mudah Dibaca   |  |   |  |  |  |
|  | 23. Lebar susunan teks normal.   |  | ✓ |  |  |  |
|  | 24. Spasi antar baris susunan teks normal.   |  | ✓ |  |  |  |
|  | 25. Spasi antar huruf (kerning) normal   |  | ✓ |  |  |  |
|  | Tipografi Isi Buku Memudahkan Pemahaman  |  |   |  |  |  |
|  | 26. Jenjang/ hierarki judul/judul jelas, konsisten dan proporsional.                         |  | ✓ |  |  |  |
|  | 27. Tanda pemotongan kata (hyphenation)  |  | ✓ |  |  |  |
|  | Ilustrasi Isi  |  |   |  |  |  |
|  | 28. Mampu mengungkap makna/ arti dari objek.   |  | ✓ |  |  |  |

|  |   |  |   |   |  |   |
|--|---|--|---|---|--|---|
|  | 29. Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan. |  | ✓ |   |  |   |
|  | 30. Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.                 |  |   |   |  | Perlu penjelasan secara cinci agar ilustrasi dapat lebih mudah dipahami (kejelasan rangkaian gerak dan pola permainan)                  |
|  | 31. Kreatif dan dinamis.                                    |  |   | ✓ |  | Permainan belum menunjukkan hal baru yang dapat dikatakan sebagai pengembangan kreatifitas anda bisa memodifikasi sesuai dengan tujuan. |

**SARAN:**

**Judul sebaiknya disesuaikan dengan tujuan penelitian**

## Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

Berilah tanda check list (V) pada kolom penilaian yang telah disediakan yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.

### Kriteria penilaian:

SB = Sangat Baik

B = Baik

K = Kurang

SK = Sangat Kurang

### A. Aspek Penilaian Kelayakan Kegrafikan

| Indikator Penilaian            | Butir penilaian  | Alternatif Pilihan |   |   |    | Komentar |
|--------------------------------|--|--------------------|---|---|----|----------|
|                                |  | SB                 | B | K | SK |          |
| A. Ukuran Modul                | Ukuran Fisik Modul   |                    |   |   |    |          |
|                                | 1. Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO.   |                    | ✓ |   |    |          |
|                                | 2. Kesesuaian ukuran dengan materi isi modul.  |                    | ✓ |   |    |          |
| B. Desain Sampul Modul (Cover) | Tata Letak Kulit Modul   |                    |   |   |    |          |
|                                | 3. Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan ( <i>unity</i> ) serta konsisten. |                    | ✓ |   |    |          |
|                                | 4. Menampilkan pusat pandang ( <i>center point</i> ) yang baik.  |                    | ✓ |   |    |          |
|                                | 5. Komposisi dan ukuran unsur tata letak (judul,   | ✓                  |   |   |    |          |

Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

|   |  |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
|   | pengarang, ilustrasi, logo, dll) proporsional, seimbang dan seirama dengan tata letak isi (sesuai pola). |   |   |  |  |  |
|   | 6. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi.   | ✓ |   |  |  |  |
| Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca |  |   |   |  |  |  |
|   | 7. Ukuran huruf judul buku lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran buku, nama pengarang       | ✓ |   |  |  |  |
|   | 8. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang  | ✓ |   |  |  |  |
|   | 9. Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi jenis huruf  | ✓ |   |  |  |  |
| Ilustrasi Sampul Modul                        |  |   |   |  |  |  |
|   | 10. Menggambarkan isi/materi ajar dan mengungkapkan karakter objek                                       |   | ✓ |  |  |  |
|   | 11. Bentuk, warna, ukuran, proporsi obyek sesuai dengan realita.   | ✓ | ✓ |  |  |  |

Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

| C. Desain Isi<br>Modul  | Konsistensi Tata Letak                                      |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
|   | 12. Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola. | ✓ |  |  |  |  |
| 13. Pemisahan antar paragraf jelas  |   | ✓ |  |  |  |  |
| Unsur Tata Letak Harmonis   |   |   |  |  |  |  |
| 14. Bidang cetak dan margin proporsional  |   | ✓ |  |  |  |  |
| 15. Marjin dua halaman yang berdampingan proporsional   |   | ✓ |  |  |  |  |
| 16. Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai  |   | ✓ |  |  |  |  |
| Unsur tata letak lengkap  |   |   |  |  |  |  |
| 17. Penempatan judul kegiatan belajar, sub judul kegiatan belajar, dan angka halaman/ folio tidak mengganggu pemahaman. |   | ✓ |  |  |  |  |
| 18. Penempatan ilustrasi dan keterangan gambar (caption) tidak mengganggu pemahaman.                                    |   | ✓ |  |  |  |  |
| Tata letak mempercepat pemahaman  |   |   |  |  |  |  |
| 19. Penempatan hiasan/ ilustrasi sebagai latar  |   | ✓ |  |  |  |  |

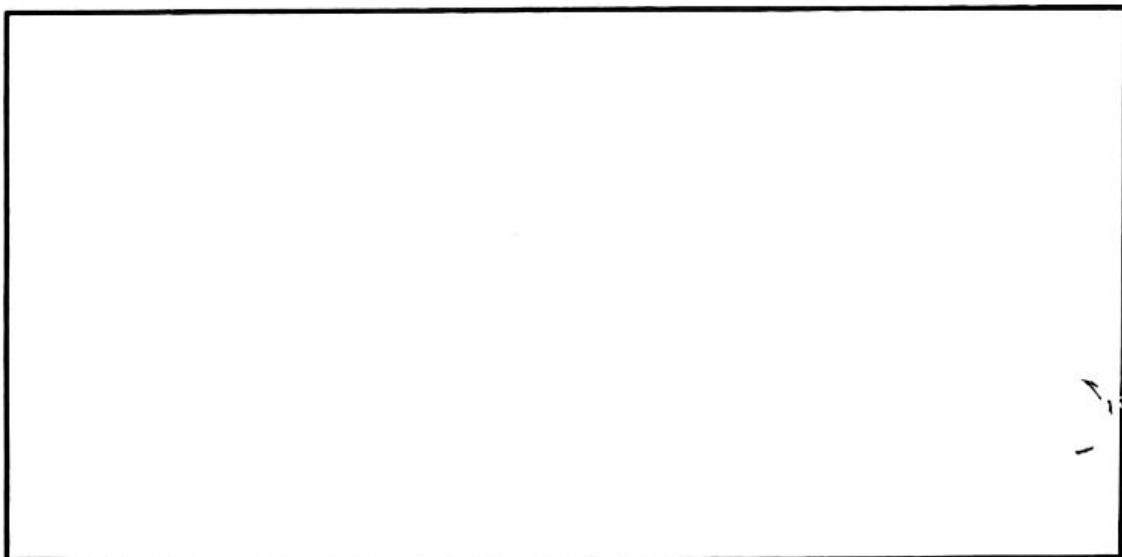
Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  | belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman.  |   |  |  |  |  |
| 20.  | Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman.       | ✓ |  |  |  |  |
| <b>Tipografi Isi Buku Sederhana</b>            |  |   |  |  |  |  |
| 21.  | Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf.  | ✓ |  |  |  |  |
| 22.  | Penggunaan variasi huruf ( <i>bold, italic, all capital, small capital</i> ) tidak berlebihan. | ✓ |  |  |  |  |
| <b>Tipografi Mudah Dibaca</b>                  |  |   |  |  |  |  |
| 23.  | Lebar susunan teks normal.   | ✓ |  |  |  |  |
| 24.  | Spasi antar baris susunan teks normal.   | ✓ |  |  |  |  |
| 25.  | Spasi antar huruf (kerning) normal   | ✓ |  |  |  |  |
| <b>Tipografi Isi Buku Memudahkan Pemahaman</b> |  |   |  |  |  |  |
| 26.  | Jenjang/ hierarki judul, judul jelas, konsisten dan proporsional.                              | ✓ |  |  |  |  |
| 27.  | Tanda pemotongan   | ✓ |  |  |  |  |

Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

|  |   |   |  |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
|  | kata (hyphenation)  |   |  |  |  |  |
|  | Ilustrasi Isi   |   |  |  |  |  |
|  | 28. Mampu mengungkap makna/ arti dari objek.                | ✓ |  |  |  |  |
|  | 29. Bentuk akurat dan proporsional sesuai dengan kenyataan. | ✓ |  |  |  |  |
|  | 30. Penyajian keseluruhan ilustrasi serasi.                 | ✓ |  |  |  |  |
|  | 31. Kreatif dan dinamis.                                    | ✓ |  |  |  |  |

**B. Komentar dan Saran**



Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

**C. Kesimpulan**

Sesuai dengan hasil penelitian, maka model latihan ini dinyatakan:

1. Layak uji coba tanpa revisi
2. Layak uji coba dengan revisi
3. Tidak layak layak untuk di uji cobakan

(Mohon diberi tanda (X) pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang didapatkan)

Yogyakarta,  
Ahli Media

2020



(Nur Rohmah M., S.Pd., M.Pd.)

## Lembar Validasi Ahli Materi Tahap II

Berilah tanda check list (V) pada kolom penilaian yang telah disediakan yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.

### Kriteria penilaian:

SB = Sangat Baik

B = Baik

K = Kurang

SK = Sangat Kurang

### A. Aspek Penilaian Kelayakan Materi

| Indikator Penilaian     | Butir penilaian  | Alternatif Pilihan |   |   |    |
|-------------------------|--|--------------------|---|---|----|
|                         |  | SB                 | B | K | SK |
| <b>A. Secara Teknik</b> | 1. Pedoman latihan sudah sesuai dan mengarah pada latihan yang sesuai cabang olahraga pencak silat                 |                    | ✓ |   |    |
|                         | 2. Pedoman latihan mendukung gerak yang dibutuhkan untuk pencak silat  | ✓                  |   |   |    |
|                         | 3. Model meggambarkan biomotor ( <i>Strength</i> ) berdasarkan teknik pencak silat                                 |                    | ✓ |   |    |
|                         | 4. Latihan untuk mengembangkan biomotor ( <i>Speed</i> ) sudah sesuai dengan pengembangan kecepatan reaksi pesilat | ✓                  |   |   |    |
|                         | 5. Latihan untuk mengembangkan biomotor ( <i>Agility</i> ) sudah sesuai dengan pengembangan kelincahan pesilat     | ✓                  |   |   |    |
|                         | 6. Model menggambarkan biomotor fleksibilitas dinamis berdasarkan teknik pencak silat                              | ✓                  |   |   |    |
| <b>B. Secara Taktik</b> | 1. Terdapat unsur elakan dan hindaran yang dibutuhkan dalam pencak silat   | ✓                  |   |   |    |
|                         | 2. Terdapat sikap pasang dan kuda-kuda merupakan dasar pencak silat  | ✓                  |   |   |    |
|                         | 3. Terdapat rasa ingin menyerang dalam pertandingan pencak silat   |                    | ✓ |   |    |
|                         | 4. Dapat meningkatkan konsentrasi yang dibutuhkan dalam pencak silat   |                    | ✓ |   |    |

### B. Komentar dan Saran

## Lembar Validasi Ahli Materi Tahap II

### C. Kesimpulan

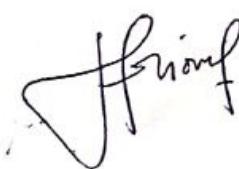
Sesuai dengan hasil penelitian, maka model latihan ini dinyatakan:

1. Layak uji coba tanpa revisi
2. Layak uji coba dengan revisi
3. Tidak layak layak untuk di uji cobakan

(Mohon diberi tanda (X) pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang didapatkan)

Yogyakarta,  
Ahli Materi

2020



(Dr. Awan Hariono, M.Or.)



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 11/UN34.16/PP.01/2020

3 Februari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala SMP Negeri 2 Pleret  
Kedaton, Pleret, Kec. Pleret, Bantul  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55791**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad Irsyadul 'Ibad  
NIM : 16602241022  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR DAN BENTENGAN TERHADAP KELINCAHAN SISWA PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 PLERET  
Waktu Penelitian : 5 Februari - 15 April 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.

NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

