



**PENGEMBANGAN PERMAINAN TANABOL UNTUK  
MENINGKATKAN GERAK TENDANGAN DEPAN  
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
SMP AL-IRSYAD PEMALANG  
TAHUN 2018**

Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan

Oleh

Ridwan Hafidz

148010106

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
2019**

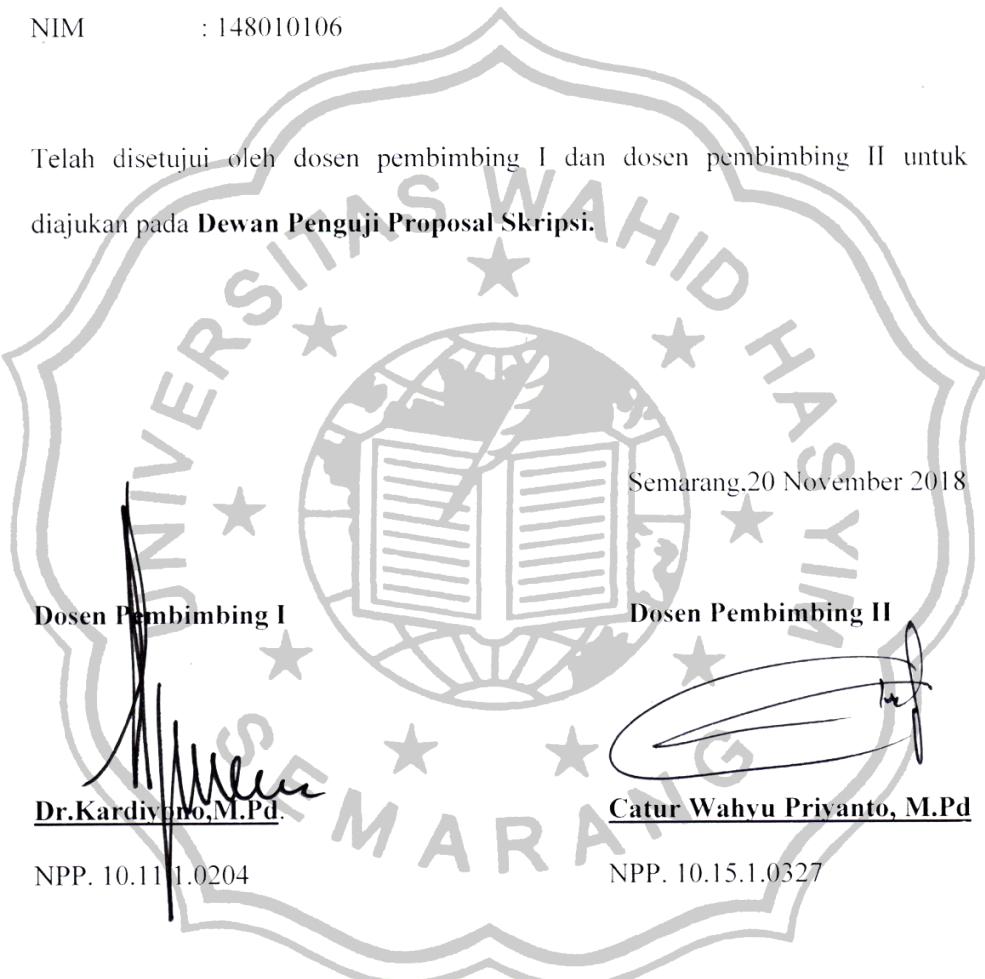
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “**PENGEMBANGAN PERMAINAN TANABOL UNTUK MENINGKATKAN GERAK TENDANGAN DEPAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAHUN 2018** yang di susun oleh :

Nama : Ridwan Hafidz

NIM : 148010106

Telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Proposal Skripsi**.



## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul: “**PENGEMBANGAN PERMAINAN TANABOL UNTUK MENINGKATKAN TENDANGAN DEPAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP AL – IRSYAD PEMALANG TAHUN 2018**”, yang disusun oleh:

Nama : Ridwan Hafidz

NIM : 148010106

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Pengaji Skripsi. Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 8 Februari 2019.



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Pengaji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam peryataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang,



membuat peryataan

Kigwan Hafidz

NIM 148010106

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan. Karena itu bila kamu telah selesai (mengerjakan yang lain) dan kepada Tuhan, berharaplah (Q.S Al Insyirah : 6-8)

### **PERSEMBAHAN**

Puja dan puji syujur yang terdalam saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, karya tulis ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua saya Bapak Wachirin dan Ibu Khotijah, terimakasih atas segala dukungan, do'a, cinta, kasih sayang serta nasehatnya.
2. Yang tercinta adik-adikku Ardiansyah Maulani (Alm) dan Niswatuun Inayah yang selalu ada buat aku selama ini.
3. Seseorang tersayang “Dwi Megawati” yang sudah mengiringi perjalananku selama masa perkuliahan ini, memberikan semangat, dan selalu mengingatkanku di setiap kesalahanku.

## ABSTRAK

**Ridwan Hafidz, 2019**, Pengembangan Permainan *Tanabol* Untuk Meningkatkan Gerak Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Al-Irsyad Pemalang Tahun2018. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd dan Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd

Kata Kunci : tendangan depan, pencak silat, permainan *tanabol*

Latar belakang penelitian ini adalah pengembangan permainan pecah balon melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat diharapkan siswa mampu menguasai teknik dasar olahraga pencak silat dengan baik. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pengembangan permainan tendangan depan pakai balon (*tanabol*) dapat meningkatkan gerak tendangan depan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Irsyad Pemalang tahun 2018. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan bentuk modifikasi permainan *tanabol* dalam ekstrakurikuler di SMP Al-Irsyad Pemalang.

Metode penelitian yang digunakan yaitu : penelitian dan pengembangan (1) melakukan penelitian dan pengumpulan data, yang didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) perencanaan (*planning*), (3) pengembangan draf produk, (4) validasi 2 ahli permainan dan 2 ahli pembelajaran, (5) uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 8 subjek uji coba, (6) uji coba lapangan skala besar dengan 16 subjek uji coba, (7) penyempurnaan produk akhir, (8) implementasi yaitu melaporkan hasil dalam bentuk pengolahan data kuesioner dan angket.

Dari hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba skala kecil didapat presentase sebesar 91% (sangat baik). Hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba skala kecil didapat presentase sebesar 80% (baik). Dari hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba lapangan didapat presentase sebesar 80% (baik).

Disimpulkan bahwa hasil penelitian pengembangan permainan *tanabol* ini dapat digunakan sebagai alternatif permainan bagi siswa ekstrakurikuler di SMP Al-Irsyad Pemalang tahun 2018. Saran bagi guru/pelatih ekstrakurikuler di SMP dapat menggunakan produk pengembangan permainan tendangan depan pakai balon (*tanabol*) sebagai alternatif dalam menyampaikan materi permainan pencak silat.

## **ABSTRACT**

**Ridwan Hafidz, 2019**, Development of Tanabol Games to Increase Motion of Student Front Kicks Extracurricular PencakSilat Middle School Al-IrsyadPemalang Year 2018. Essay. Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University Semarang. Mentor LecturerI Dr. Kardiyono, M.Pd and Lecturer II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Keyword : front kick, pencak silat, game of *Tanabol*

The background of this research is the development of balloon breaking games through pencaksilat extracurricular activities. It is expected that students are able to take control the basic techniques of pencaksilat properly. The problem in this study is whether the development of a game of front kicks using balloons (*Tanabol*) can increase the motion of the front students kick in Al-IrsyadPemalang year 2018 Middle School. The purpose of this study was the result of research on modification of tanabol games in extracurricular activities at Al-IrsyadPemalang Middle School.

The research method used is: research and development (1) conducting research and data collection, obtained from the results of information gathering, including field observations and literature studies, (2) planning, (3) developing product drafts, (4) validation of 2 game experts and 2 learning, (5) small group trials using 8 trial subjects, (6) large scale field trials with 16 trial subjects, (7) final product improvement, (8) implementation that is reporting results in the form of processing questionnaire data and questionnaires.

From the results of the average expert validation in the small-scale trials obtained a percentage of 91% (very good). The average results of student questionnaires in small scale trials obtained a percentage of 80% (good). From the average results of the student questionnaire in the field trial, the percentage was 80% (good).

From the available data it can be concluded that the development of this *Tanabol* game can be used as an alternative game for extracurricular students at Al-IrsyadPemalang Middle School. Suggestions for extracurricular teachers / trainers in junior high schools can use the development product of a ball kick front game (*Tanabol*) as an alternative in delivering pencaksilat game material.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP Unwahas.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan FKIP dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP Unwahas.
3. Catur Wahyu Priyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan serta waktunya sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Kunadi, K.Mdy, S.Pd dan Arif Fajar Romadhon, K.Ka, S.Pd yang telah bersedia menjadi ahli permainan untuk mengevaluasi pengembangan produk dari skripsi ini.
5. Sustriyono, S.Pd dan Charis Nurochman, K.Mdy, S.Pd yang telah bersedia menjadi ahli pembelajaran untuk mengevaluasi pengembangan produk skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Unwahas yang telah memberikan pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru Penjaskes, SMP Al-Irsyad Pemalang yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian, para siswa yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
8. Teruntuk teman-teman Surono, Candra, Hadi, Ardi, Iculla, Feby, Esa, Moike, Maftu, Pipit, Riza dan sahabatku Hani Masruri. Tetaplah kalian
9. Teman-teman PJKR angkatan 2014 terutama kelas A serta almamater FKIP Unwahas tercinta.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap emoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Desember 2018

Peneliti



Kiwan Hafidz  
NIM 148010106

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN .....	i
Persetujuan Pembimbing .....	ii
Pernyataan Kelulusan .....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Motto dan Persembahan .....	v
Abstrak .....	vi
Abstract .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Laman .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.7 Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan .....	7
1.8 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan .....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR.....	10
2.1 Deskripsi Teoritik.....	10
2.1.1 Hakikat Pencak Silat.....	10
2.1.2 Peraturan Pertandingan Pencak Silat.....	29
2.1.3 Profil Ekstrakurikuler SMP Al-Irsyad Pemalang.....	55
2.1.4 Karakteristik Anak Usia SMP.....	56
2.1.5 Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan.....	59
2.1.6 Hakikat Permainan.....	61
2.1.7 Konsep Dasar Permainan Pecah Balon.....	63
2.1.8 Bermain Pecah Balon.....	64
2.1.9 Model Permainan <i>Tanabol</i> .....	64
2.1.10 Bentuk Latihan Permainan <i>Tanabol</i> .....	67
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	69
2.3 Kerangka Berfikir.....	72
2.4 Hiposkripsi Penelitian.....	73
BAB III METODE PENGEMBANGAN.....	74
3.1 Model Pengembangan.....	74
3.2 Prosedur Pengembangan.....	75
3.2.1 Analisis Kebutuhan.....	76
3.2.2 Pembuatan Produk Awal Skala Kecil.....	76
3.2.3 Uji Coba Produk Awal.....	76
3.2.4 Revisi Produk Awal.....	77
3.3 Uji Coba Produk.....	77

3.3.1 Desain Uji Coba.....	78
3.3.2 Subjek Uji Coba.....	79
3.3.3 Jenis Data.....	79
3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data.....	79
3.3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	81
3.3.6 Analisis Data.....	82
<b>BAB IV HASIL PENGEMBANGAN.....</b>	<b>84</b>
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	84
4.1.1 Draf Permainan Uji Coba Skala Kecil.....	85
4.1.2 Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	89
4.2 Analisis Data Uji Coba Skala Kecil.....	93
4.3 Revisi Produk.....	107
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Skala Besar.....	108
4.5 Analisis Data Uji Lapangan.....	112
4.6 Prototipe Produk.....	127
4.6.1 Draf Model Permainan Tanabol Untuk Ekstrakurikuler..	127
4.6.2 Keunggulan Produk.....	130
4.6.3 Kekurangan Produk.....	131
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>132</b>
5.1 Kesimpulan.....	132
5.4 Saran.....	133
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>135</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>137</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner.....	80
3.2 Skor Jawaban Kuesioner.....	81
3.3 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa.....	81
3.4 Klasifikasi Presentase.....	83
4.1 Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	90
4.2 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli.....	103
4.3 Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Kecil.....	104
4.4 Hasil Denyut Nadi Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	106
4.5 Data Hasil Uji Lapangan.....	108
4.6 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli Uji Lapangan.....	122
4.7 Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Uji Lapangan.....	123
4.8 Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi.....	125

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kuda-Kuda Dalam Pencak Silat.....	13
2.2 Langkah Dalam Pencak Silat.....	17
2.3 Tendangan Depan.....	18
2.4 Tendangan Sabit.....	19
2.5 Tendangan T.....	19
2.7 Tendangan Gejos/Jejak.....	20
2.7 Tendangan Gajul.....	20
2.8 Gelanggang Pencak Silat.....	33
2.9 Lapangan <i>Tanabol</i> .....	65
2.10 Balon.....	66
2.11 Tali Rafia.....	66
2.12 <i>Elastic Rubber</i> .....	66
2.13 Kerangka Berfikir.....	73
3.1 Prosedur Pengembangan.....	75

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengangakatan Dosen Pembimbing.....	138
2. Surat Izin Observasi.....	139
3. Surat Izin Penelitian.....	140
4. Surat Balesan Penelitian Dari Sekolah.....	141
5. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 1.....	142
6. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 2.....	145
7. Lembar Evaluasi Ahli Permainan 1.....	148
8. Lembar Evaluasi Ahli Permainan 2.....	151
9. Lembar Hasil Kuesioner Ahli.....	155
10. Hasil Pengisian Kuesioner Ahli.....	156
11. Lembar Angket Untuk Siswa.....	156
12. Daftar Siswa Ekstrakurikuler Uji Coba Skala Kecil.....	162
13. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	163
14. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Kecil....	167
15. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Kognitif Uji Coba Skala Kecil.....	168
16. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Afektif Uji Coba Skala Kecil.....	169
17. Daftar Siswa Uji Lapangan.....	170
18. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Psikomotor Uji Lapangan.....	171
19. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Kognitif Uji Lapangan.....	172
20. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Afektif Uji Lapangan.....	173