

ABSTRAK

SARAH JOSEPHINE TAMBUNAN, NIM.6151111047, “Pengembangan Model Alat Bantu Latihan Dasar Tendangan Depan Beladiri Pencak Silat Bagi Atlit Pemula “

Pembimbing Skripsi : Suprayitno

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model alat bantu latihan dasar tendangan depan beladiri pencak silat bagi atlit pemula . Populasi dalam penelitian ini adalah 14 orang atlit pemula dari ekskul SD Muhammadiyah Kabanjahe , 16 orang atlit pemula dari ekskul SMP Santa Maria Kabanjahe dan 12 orang atlit pemula dari ekskul SMPN 4 Kabanjahe tahun 2019. Model pengembangan alat latihan yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasikan oleh 2 orang ahli dibidang olahraga pencak silat dan alat dimana persentasenya adalah 80% - 95%. Uji kelompok kecil melibatkan 12 orang atlet pemula dari ketiga ekskul dengan melakukan proses tendangan depan menggunakan model alat bantu latihan dasar tendangan depan beladiri pencak silat, tendangan dilakukan sebanyak 3 kali kanan dan kiri setiap satu orang, model alat bantu tendangan depan memiliki persentase validitas 65% - 75%.

Hasil uji kelompok besar terhadap 12 atlit pemula dari ekskul SMP Santa Mari Kabanjahe, 9 atlit pemula dari SD Muhammadiyah Kabanjahe, 10 atlit pemula dari SMPN Kabanjahe tahun 2019. Persentase validitas dari uji coba yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 88% - 96%. Dapat disimpulkan bahwa model alat bantu latihan dasar tendangan depan dapat dipergunakan dengan sempurna dan atlit dapat melakukan latihan dasar tendangan depan sesuai dengan ukuran tinggi setiap atlit sehingga semua atlit mendapat program yang sama dalam melakukan latihan, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan karena dapat memberi masukan bagi para pelatih pencak silat di Kabanjahe.

Kata Kunci: *Pengembangan, Model Alat Bantu Latihan, Tendangan Depan Pencak Silat*