

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEHNIK SERANG HINDAR UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING REMAJA DI PADEPOKAN PERISAI DIRI LOH GAWE CABANG PARE KABUPATEN KEDIRI

TESIS

Diajukan Untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd) Pada Program Pasca Sarjana UNP Kediri



Oleh:

SANDY RIAWAN

NIM: 14.0.06.01.0064

PROGRAM PASCA SARJANA PROGRAM STUDY MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2017



HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis oleh:

SANDY RIAWAN NIM: 14.0.06.01.0064

Judul:

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEHNIK SERANG HINDAR UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING REMAJA DI PADEPOKAN PERISAI DIRI LOH GAWE CABANG PARE KABUPATEN KEDIRI

> Telah disetujui untuk diajukan kepada Dewan Penguji Tesis Program Studi Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri

> > Tanggal 20 Januari 2017

Prof. Dr. AGUS KRISTIYANTO, M.Pd

NIDN. 0028116509

Pembimbing 1

Dr.Re. FOR JATI, M.M NIDN. 0028016701

Sandy riawan | NPM : 14.0.06.01.0064 simki.unpkediri.ac.id Pasca - Sarjana Magister Keguruan Olahraga | | ii | |



HALAMAN PENGESAHAN

TESIS Oleh:

SANDY RIAWAN NIM: 14.0.06.01.0064

Judul:

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEHNIK SERANG HINDAR UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING REMAJA DI PADEPOKAN PERISAI DIRI LOH GAWE CABANG PARE KABUPATEN KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Program Studi Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri Pada Tanggal 3 Februari 2017

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. M. Muchson, S.E. M.M.

Sekretaris : Dr. M. Anas, S.E. M.M. M.Si

3. Penguji 1 : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, 1

4. Penguji 2 : Dr. Rr. Forijati, M.M.

Mengetahui,

Direktur Program Pascasarjana

UN PGRI Kadin

Dr. Rr. Forijati, M.M NIDN, 0028016701



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEHNIK SERANG HINDAR UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING REMAJA DI PADEPOKAN PERISAI DIRI LOH GAWE CABANG PARE KABUPATEN KEDIRI

SANDY RIAWAN NPM: 14.0.06.01.0064

Pasca Sarjana - Magister keguruan Olahraga <u>email : sandyriawan6789@gmail.com</u> Prof. Dr. Agus Kristiyanto¹ Dan Dr. Rr. Forijati, M.M² UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK.

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk menghasilkan model latihan guna meningkatkan hasil keterampilan Tehnik Serang hindar pencak silat Perisai Diri pada atlet kategori tanding remaja di Padepokan Perisai Diri Loh Gawe Cabang Pare Kabupaten Kediri, dan (2) mengetahui efektivitas model latihan keterampilan Tehnik Serang Hindar pencak silat Perisai Diri untuk atlet kategori tanding remaja di Padepokan Perisai Diri Loh Gawe Cabang Pare Kabupaten Kediri.

Penelitian pengembangan ini mengacu pada langkah yang dikembangkan oleh Borg & Gall yang dimodifikasi oleh Sugiyono menjadi dua tahap, yaitu tahap pra-pengembangan dan tahap pengembangan. Subjek uji coba skala kecil terdiri dari 10 atlet kategori tanding remaja yang berasal dari Perisai Diri Ranting Padepokan Loh Gawe . Uji coba skala besar terdiri dari 20 atlet kategori tanding remaja yang berasal dari siswa Padepokan Perisai Diri Cabang Pare. Uji efektivitas dilakukan kepada 30 atlet kategori tanding remaja berasal dari atlet Padepokan Perisai Diri Loh Gawe Cabang Pare Kabupaten Kediri yang dianalisis dengan penelitian pra-eksperimen *one group pretest posttest design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket/kuisioner, lembar skala penilaian, lembar observasi, lembar keefektifan, tes hasil keterampilan dan angkat respon atlet dan pelatih. Tehnik analisis data menggunakan penilaian acuan patokan (PAP) dan uji-1 untuk sampel berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan keterampilan Tehnik Serang Hindar pencak silat Perisai Diri untuk atlet kategori tanding remaja menurut ahli materi, ahli kondisi fisik, ahli evaluasi, dan pelatih termasuk dalam kategori "sangat baik" serta penerapan model latihan secara umum kategori "sangat baik". Terdapat perbedaan hasil uji keefektifan yang signifikan antara sebelum dan sesudah menggunakan model latihan keterampilan Tehnik Serang Hindar pencak silat perisai Diri dengan p < 0.05.

Produk penelitian yang dihasilkan berupa buku panduan dan DVD model latihan keterampilan Tehnik Serang Hindar pencak silat Perisai Diri untuk atlet kategori tanding remaja di Padepokan Loh Gawe Cabang Pare Kabupaten Kediri yang berisikan enam model, yaitu model latihan: (1) fisik untuk sapuan rebah, (2) fisik untuk sirkel bawah, (3) fisik untuk guntingan bawah, (4) Tehnik untuk sapuan rebah, (5) Tehnik untuk sirkel bawah, dan (6) Tehnik untuk guntingan bawah. Dari hasil penelitian para ahli dan efektifan, dapat disimpulkan bahwa produk yang dihasilkan layak dan efektif digunakan sebagai model latihan keterampilan Tehnik Serang Hindar pencak silat Perisai Diri untuk atlet kategori tanding remaja di Padepokan Perisai Diri Loh Gawe Cabang Pare Kabupaten Kediri.

Kata Kunci : Model Latihan, Keterampilan Tehnik Serang Hindar Pencak Silat PerisaiDiri,Kategori Tanding Remaja





I. LATAR BELAKANG

Olahraga pencak silat perisai diri memiliki tehnik yang harus dikuasai oleh atlet, khususnya bagi atlet kategori tanding. Tehnik tersebut berdiri dari, yaitu tehnik serang hindar dan tehnik serang balas. Dari kedua tehnik dasar tersebut, tehnik serang hindar dan tehnik serang balas merupakan tehnik dasar pencak silat perisai diri yang dinilai sangat penting untuk dikuasai oleh atlet kategori tanding. Tehnik serang hindar terdiri dari dua bentuk keterampilan tehnik, yaitu menyerang dengan cepat dan menghindar ke samping dengan cepat sebanyak 10 hitungan. Untuk tehnik serang balas terdiri dua tehnik yang boleh diaplikasikan, yaitu serang dan balas. Seluruh rangkaian keterampilan tehnik tersebut memiliki arah sasaran supaya bias mendapatkan gerak reflek tersebut. Sehingga disebut sebagai keterampilan tehnik serang hindar.

Oleh karena itu, keterampilan tehnik serang hindar dalam pencak silat perisai diri dinilai perlu dikuasai dengan baik dan benar agar proses pengaplikasiannya dalam suatu pertandingan dapat menghasilkan poin yang menunjang pencapaian kemenangan.

Berkaitan dengan penguasaan keterampilan tehnik yang baik dan benar, maka perlu dilakukan proses latihan dengan menerapkan model latihan keterampilan tehnik serang hindar secara sederhana dan menyenangkan guna mempermudah atlet untuk memahami dan mempraktikkan keterampilan gerak tersebut. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan,

saat ini model latihan yang digunakan oleh pelatih untuk melatih keterampilan tehnik bawah dinilai belum variatif sehingga proses menjadi monoton dan bersifat latihan konvensional tanpa adanya modifikasi bentuk model latihan itu sendiri. Hal tersebut merupakan suatu faktor yang menjadi kendala bagi atlet untuk memahami keterampilan tehnik serang hindar dengan baik dan benar sehingga hasil dari pemahaman keterampilan tehnik serang hindar terlihat belum efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti berasumsi bahwa masalah tersebut dapat diatasi dengan adanya suatu pengembangan model latihan yang variatif dan sederhana guna mempermudah atlet memahami dan dalam mempraktikkan keterampilan tehnik bawah supaya atlet tidak merasa kesulitan ataupun bosan berlatih ketrampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri, sehingga hasil keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri, sehingga hasil keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri dapat ditingkatkan.

Selain diperlukan pengembangan model latihan, peneliti juga berasumsi bahwa perlu adanya instrumen penilaian unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri untuk kategori tanding yang bersifat praktis, ekonomis, efektif dan efisien guna menilai dan mengevaluasi seberapa besar kemampuan atlet dalam melakukan keterampilan tehnik serang hindar yang diajarkan dan dapat dijadikan tolak ukur bagi pelatih guna menilai keberhasilan dan





keefektifan keterampilan gerak yang dilakukan oleh atlet agar keterampilan tehnik yang dilakukan benar-benar memberikan kontribusi yang positif dan prestasi optimal dalam suatu proses latihan ataupun pertandingan pencak silat dapat dicapai. Dengan adanya instrumen penilaian unjuk kerja tersebut segala aspek gerak akan dinilai melalui proses penilaian yang jelas dan skor penilaian yang telah ditentikan, sehingga kemampuan penguasaan keterampilan tehnik seorang atlet dapat dinilai dan dievaluasi secara efektif dan efisien oleh pelatih.

Berdasarkan pengamatan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil dari , 44 dari 60 orang atau 80% atlet pencak silat perisai diri kategori tanding yang dijadikan responden mengatakan bahwa keterampilan tehnik rangkaian serang hindar pada pencak silat perisai diri yang terdiri dari tehnik serang hindar, serang balas, merupakan tehnik dasar yang dinilai penting untuk dikuasai dengan baik dan benar oleh atlet pencak silat perisai diri kategori tanding, kemudian 55 dari 60 orang atau 90% responden mengatakan bahwa tehnik tersebut dinilai mampu memberikan kontribusi yang positif atau potensi untuk memperoleh poin terbesar guna pencapaian prestasi yang optimal bagi atlet pencak silat kategori tanding, namun pengaplikasian dalam pertandingan dinilai belum efektif dan optimal karena beberapa dari atlet tersebut masih kesulitan menemui banyak untuk mengaplikasikan keterampilan tehnik bawah saat bertanding. Selain itu, 55 dari 60 orang atau 90% pelatih dan atlet pencak silat kategori tanding yang dijadikan responden mengatakan bahwa penilaian dan evaluasi terhadap unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar dapat digunakan untuk menilai tingkat keberhasilan, menganalisis keefektifan gerak cepat serta menganalisis kesulitan yang dihadapi atlet dalam pengaplikasian keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri.

latihan Model yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah model latihan fisik dan tehnik disesuaikan dengan karakteristik perkembangan dan pertumbuhan atlet kategori tanding remaja serta dilatihkan secara bertahap dari gerakan yang memiliki kompleksitas rendah hingga gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi, yaitu mulai dari sikap awal, gerak awalan, pelaksanaan hingga gerak akhir dan gerak lanjutan. setiap komponen model latihan yang dikembangkan disesuaikan dengan karakteristik atlet pencak silat kategori tanding remaja, sehingga setiap gerakan yang dilakukan sesuai dengan tujuan latihan bagi usia remaja.

pada penelitian ini tujuan proses berlatih yang ingin dicapai, yaitu untuk meningkatkan penguasaan keterampilan tehnik berdasarkan kesulitan yang dialami atlet pengaplikasian dalam suatu pertandingan melalui proses berlatih yang menyenangkan agar atlet dapat dengan mudah memahami konsep gerakan keterampilan tehnik bawah efisien efektif dan untuk yang memaksimalkan penampilan saat bertanding sehingga tehnik yang diaplikasikan dalam





suatu pertandingan saat bertanding sehingga tehnik yang diaplikasikan dalam suatu pertandingan menjadi efektif dan efisien untuk mendapat kan poin.

Gerakan tehnik dalam pencak silat merupakan serangkaian gerak yang kompleks, sehingga relatif sulit dilakukan oleh pemula. Untuk itu pada setiap awal pembelajaran, gerakan harus diberikan secara bertahap dan berkelanjutan. Artinya, proses pembelajaran diawali dari yang mudah keyang sulit dan dari yang sederhana ke yang kompleks (Awan, 2011: 5). Oleh karena itu, dalam program latihan pencak silat digunakan model latihan yang variatif, sederhana dan menyenangkan, sehingga atlet dapat dengan mudah menguasai keterampilan tehnik yang dilatih.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan kerangka konseptual atau pola rencana yang digunakan oleh pelatih sebagai cara untuk mengimplementasikan materi latihan yang diberikan secara prosedural dari bentuk yang mudah hingga sulit dan dengan ragam bentuk yang variatif untuk mencapai tujuan proses latihan yang diinginkan.

Tehnik Bawah Pencak Silat PERISAI DIRI

Tehnik bawah pencak silat merupakan tehnik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. tehnik menjatuhkan adalah usaha menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan serangan langsung atau melalui tangkapan, Agung (2001 : 107).

Dalam pertandingan pencak silat pastinya sering melihat tehnik jatuh atau bantingan yang dilakukan oleh peserta. Tehnik bawah pencak silat sangat diperlukan untuk melumpuhkan lawan dengan cara menjatuhkan lawan guna menambah poin, karena poin yang dihasilkan dari sebuah tehnik jatuhan bernilai besar, yaitu tiga point yang dihasilkan dari sebuah tehnik jatuhan bernilai besar, yaitu tiga poin. seperti halnya tujuan utama dalam pertandingan pencak silat adalah menciptakan poin sebanyak-banyaknya melalui pola pertahanan dan penyerangan guna meraih prestasi optimal.

Untuk melakukan tehnik bawah pencak silat tentunya seorang atlet hrus memahami terlebih dahulu seperti apa dan bagaimana bentuk tehnik yang baik dan benar agar tehnik bawah pencak silat yang dilakukan dapat tepat mengenai sasaran sehingga poin dididapatkan benar-benar nyata. Menurut Awan (2011:5) tehnik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Selain itu, tehnik merupakan cara paling efisien dan sederhana untukmemecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan.

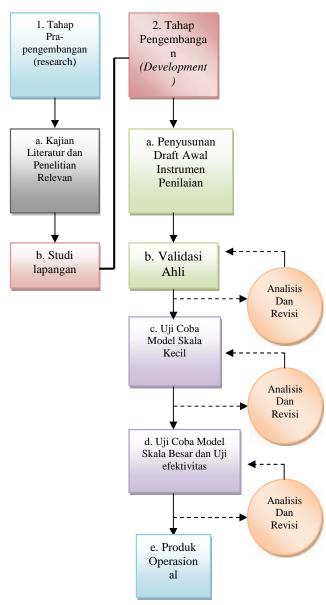
Jika ditinjau berdasarkan pelaksanaan geraknya, penggunaan prinsip keseimbangan dan kelincahan dalam olahraga pencak silat khususnya pada tehnik bawah pencak silat sangat penting, karena pelaksanaan tehnik bawah pencak silat dilakukan dengan cara menghilangkan tumpuan lawan sesuai dengan





prinsip keseimbangan dengan cepat dan tepat karena keseimbangan tergantung besar kecilnya bidang tumpu, artinya makin kecil bidang tumpu derajat keseimbangan seseorang atau benda, maka posisi seseorang atau benda tersebut akan semakin labil.

II. METODE PENELITIAN



Gambar 4. Prosedur Penelitian Pengembangan (Sumber: Sugiyono, 2015: 48)

Desain uji coba produk dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu uji coba model skala kecil, uji coba model skala besar dan uji keefektifan produk. Sebelum kedua desain ujicoba tersebut dilakukan di lapangan, langkah awal yang dilakukan adalah mengembangkan produk yang akan dikembangkan ke dalam draft awal penilaian. Produk yang dikembangkan berupa model latihan dan rubrik penilaian tes unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah pencak silat perisai diri.

Setelah draft awal penilaian dikembangkan, kemudian dilakukan validasi oleh para pakar yang telah ditetapkan. Validasi tersebut dilakukan guna mendapatkan penilaian dan masukan dari akar kelayakan draft mengenai awal yang dikembangkan. Jika draft awal yang dikembangkan dinilai layak untuk diuji cobakan, lankah selanjutnya adalah pelaksanaan ujicoba skala kecil. Peran pakar dalam ujicoba skala kecil adalah menilai dan mengobservasi apakah produk yang dikembangkan layak untuk diuji cobakan ke lebih dengan skala yang besar cara memberikan masukan sebagai bahan revisi guna pengembangan pada ujicoba skala besar. Setelah uji coba skala besar dilakukan dan telah melalui revisi pad ujicoba skala besar, maka selanjutnya dilakukan pengujian keefektifan produk menggunakan penelitian pra-eksperimen dengan desain eksperimen group pretest-posttest design, yaitu membandingkan hasil keterampilan tehnik bawah setiap atlet sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Desain uji efektivitas produk dengan one group pretestpretest design dapat digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2011: 75).





 $0_1 \times 0_2$

Keterangan:

0₁ = Nilai protest (sebelum diberi *treatment*)

 0_2 = Nilai posttest (setelah diberi treatment)

 $(0_2 - 0_1)$ = Pengaruh perlakuan terhadap hasil tes unjuk kerja keterampilan

Tehnik serang hindar dengan tehnik bawah

Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik analisis data deskriptif. Analisis deskriptif digunakan menganalisis data dengan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan objek diteliti melalui data yang yang telah terkumpul bermaksud membuat tanpa kesimpulan yang berlaku untuk umum atau geeralisasi (Sugiyono, 2011:147). Ada dua mancam tehnik analisis data deskriptif yang dilakukan, vaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data deskriptif kualitatif dilakukan untuk menganalisis data hasil observasi pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti sebelum peneliti memaski lapangan, serta hasil angket atau kuisioner para pakar terhadap draft model yang disuse peneliti kemudian dianalisis oleh para pakar sebelum pelaksanaan uji coba lapangan hingga draft model tersebut dinyatakan layak dijadikan produk hasil pengembangan. Analisis data deskrptif kuantitatif dilakukan terhadp data hasil penilaian pakar atau ahli terhap model yang dikembangkan serta penilaian tes unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar

dengan tehnik bawah untuk atlet kategori tanding remaja dengan mengggunakan rulik prnilaian tes unjuk kerja yang telah dikembangan. Tehnik analisis data yang dilaukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji kesahihan model latihan dan instrument yang dikembangkan, karena suatu model latihan ataupun instrument dikatakan valid apabila instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (sugiyono, 2011:121). Uji vaiditas yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan validitas logic dan validitas empiric. Validitas logic atau secara internal akan diuji menggunakan uji validitas isi (content validity) Karena dalam penelitian ini akan dihasilkan suatu produk pengembangan berupa model latihan dan rublik penilaian unjuk kerja yang akan mengukur efektifitas pelaksanaan model latihan keterampilan gerak dengan membandingkan antara isi instrument penilaian yang dikembangkan dengan materi latihan yang telah dilatihkan. Validitas isi dalam model latihan dan rublik penilaian penelitian ini akan ditentukan berdasarkan hasil Focuss Group Discussion (FGD) dan hasil uji para pakar (expert judgement) melalui lembar observasi berupa angket validasi, observasi model. observasi keefektifan yang memiliki rentang skor 1-4, yaitu :(1) skor 1 untuk penilaian sangat tidak sesuai, (2) skor 2 untuk penlaian



tidak sesuai, (3) skor 4 untuk penilaian sesuai dan (4) sekor 4 untuk penilaian sangat sesuai.

Model yang disusun dianggap layak utuk diujikan pada skala kecil maupun besar apabila secara kuantitatif dihitung skor mencapai standar minimal kelayakan. Skor yang diperoleh terlebih dahulu diubah menjadi nilai prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$Penilaian = \frac{Skor\ yang\ diperoleh}{Skor\ Maksimal} x 100$$

Setelah skor mentah diubah menjadi nilai prosentase, kemudian dikonversikan dengan menggunakan norma penilaian yang mengacu pada penilaian acuan patokan (PAP) dengan bentuk rentang skor sebagai berikut:

Rentang Skor Nilai PAP.

No	Rentang Skor Nilai	Keterangan
1	80% - 100%	Sangat Baik
2	70% - 79%	Baik
3	60% - 69%	Cukup Baik
4	45% - 59%	Kurang Baik
5	<44%	Sangat Kurang Baik

Diadopsi dari: Anas Sudjiono (2013:319)

Kemudian validitas empiric atau secara eksternal untuk penilaian ini dianalisis menggunaka korelasi *product moment*. Analisis *product moment* dalam penilaian ini

digunakan untuk mencari hubungan hasil tes unjuk kerja dengan hasil rata-rata penilaian ahli. Rumus *product moment* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N.\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N.\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N.\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r : koefisien korelasi

product moment

N : jumlah subjek penelitian

 $\sum xy$: jumlah perkalian skor x

dan y

∑X : jumlah skor x

ΣΥ : jumlah skor y

 $\sum x^2$: jumlah perpangkatan skor

X

 ΣY^2 : jumlah perpangkatan skor

У

b. Reliabilitas

Uji reliabilias dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur keajegan atau ketetapan dari validitas instrument penelitian. Analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji internal consistency (internal onsistent reliability). Uji reliabilitas ini dipergunakan untuk memprediksi realibilitas instrument model latihan





keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah pencak silat perisai diri berupa rubrik yang digunakan dalam rubrik penilaian terhadap hasil unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah pencak silat perisai diri. Uji reliabilitas ini dianalisis dengan menggunakan rumus coefisien *Crurubach Alpha* dengan bantuan SPSS seri 20.0 atau menggunakan rumus berikut (Suharsim, 2013:239)

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right) \left(1 - \frac{\sum \delta_{b2}}{\delta_t^2}\right)$$

: reliabilitas instrusmen

K : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

 $\sum \delta_{h2}$: jumlah varian butir

ε varians total

c. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui efektivitas model latihan keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah yang telah dikembangkan apakah model latihan tersebut tepat guna serta mampu meningkatkan hasil tes unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah secara signifikan dengan membandingkan hasil penilaian para pakar atau ahli terhadap model latihan keterampilan tehnik erang hindar dengan tehnik bawah pencak silat perisai diri yang dikembangkan pada setiap tahap uji coba, sehingga dapat diketahui apakah distribusi skor dari kedua hasil penilaian para pakar atau ahli terhadap penilaian tes unjuk kerja yang

dikembangkan berbeda secara signifikan agar model latihan dan instrusmen yang dikembangkan dikatakan efektif. Uii efektifitas dalam penelitian ini dianalisis dengan penelitian pre-experimental jenis eksperimen one group pretest-posttest design. eksperimen ini dilakukan membandingkan suatu keadaan setelah diberi perlakuan dengan keadaan sebelum diberi perlakukan (Sugiyono, 2011:74). Design praeksperimen yang digunakan sebagai berikut (Sugiyono, 2011:75)

$0_1 \times 0_2$

Keterangan

0₁ : Nilai pretest(sebelum diberi *treatment*)

0₂ : Nilai posttes (setelah diberi *treatment*)

(0₁ - 0₂): Pengaruh perlakukan terhadap
hasil tes unjuk kerja
keterampilan tehnik serang
hindar dengan tehnik bawah

Jadi, tingkat efektivitas penggunaan model latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini diketahui dengan cara mengetahui pengaruh model latihan yang ditematkan. Untuk mengetahui pengaruh tersebut dilakukan dengan cara membandingkan hasil tes unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah pencak silat perisai diri sebelum diberikan perlakukan dengan hasil tes unjuk



kerja keterampilan tehnik serang hindar dengan tehnik bawah pencak silat perisai diri setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan analisis data uji t(t-test). Anaisis uji t yang digunakan sebagai berikut (Sugiyono, 2015:314):

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}$$

	Indikato					
No ·	r Tehnik	Rhitun	t_{tabel}	Keteranga n		
	Yang	g	t tabel			
	Diamati					
	Tehnik Sapuan Rebah serang hindar					
	Indikator	0,847	0,44	Valid		
	tehnik 1		4			
1	Indikator	0,793	0,44	Valid		
	tehnik 2		4			
	Indikator	0,860	0,44	Valid		
	tehnik 3		4			
	Tehnik Sirkel Bawah serang balas					
	Indikator	0,769	0,44	Valid		
	tehnik 1		4			
2	Indikator	0,811	0,44	Valid		
	tehnik 2		4			
	Indikator	0,817	0,44	Valid		
	tehnik 3		4			
	Tehnik Guntingan Bawah bela diri					
3	Indikator	0,668	0,44	Valid		
	tehnik 1		4			
	Indikator	0,832	0,44	Valid		
	tehnik 2		4			
	Indikator	0,862	0,44	Valid		
	tehnik 3		4			

Keterangan

X: rata-rata *pre-test*

₹
2: rata-rata post-test

S₁: simpangan baku pre-test

S₂: simpangan baku post-test

 S_1^2 : varians pre test

S²₂:varians post test

r : nilai korelasi antara pre-test dan

post-test

n₁: jumlah sample *pre-test*

n₂: jumlah sampel *post-test*

Berdasarkan tabel tersebut diatas, maka dapat dinyatakan bahwa semua model latihan keterampilan tehnik serang hindar, serang balas dan bela diri pencak silat perisai diri untuk atlet kategori tanding remaja dinyatakan sangat baik sehingga layak dan efektif untuk digunakan sebagai model latihan oleh pelatih pencak silat perisai diri kategori tanding remaja.

Hasil Uji Validitas

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa r_{hitung} setiap indikator tehnik pada keterampilan tehnik serang hindar pencak silat lebih besart dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap indikator tehnik pada ketrampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri dinyatakan valid.



Hasil reliabilitas rubrik penilaian unjuk kerja keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri untuk atlet kategori tanding remaja disajikan dalam tabel berikut

Hasil Uji Reliabilitas

No ·	Tehnik yang diteliti	Croncbach' s Alpha	N of item	Keter anga n
1	Sapuan	0,778	3	Relia
	Rebah			bel
	serang			
	hindar			
2	Sirkel	0,710	3	Relia
	Bawah			bel
	serang			
	balas			
3	Guntinga	0,702	3	Relia
	n Bawah			bel
	bela diri			

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa *Cronbach's Alpha* setiap detik keterampilan tehnik bawah pencak silat lebih besar dari 0,444 (0,778 0,710; 0,702 > 0,60), maka dapat disimpulkan bahwa setiap indikator tehnik pada keterampilan tehnik bawah pencak silat dinyatakan reliabel.

Setelah diketahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penilaian, selanjutnya dilakukan uji efektifitas. Uji keefektifan dilaksanakan selama 10 (sepuluh) kali pertemuan di PADEPOKAN LOH GAWE CABANG PARE KABUPATEN KEDIRI dengan subyek coba berjumlah 30 orang. Uji keefektifan ini bertujuan untuk mengetahui

keefektifan model latihan keterampilan tehnik serang hindar pencak silat dan tingkat perbandingan hasil uji antara sebelum dan sesudah digunakan model latihan

No	Ketera ngan Tehnik	t _{hitun}	Df	t _{tabel}	Sig. (2ta iled)	Ketera ngan
1	Pretest- posttest Sapuan rebah Serang hindar	8,18	29	2,04	0,00	Efektif
2	Pretest- posttest Sirkel bawah Serang balas	14,9 92	29	2,04	0,00	Efektif
3	Pretest- posttest Gunting an Bawah bela diri keterampil	9,48	29	2,04	0,00	Efektif

keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri yang diujicobakan pada atlet kategori tanding remaja. Hasil uji keefektifan disajikan dalam tabel berikut:

Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil di atas, hasoil uji-t menunjukkan bahwa :

a. Hasil uji t_{hitung} untuk *pre-test* dan *post-test* keterampilan tehnik sapuan rebah = $8,188 > t_{tabel}$ (0,05 : 29) = 2,045 atau dengan membandingkan nilai





signifikansi lebih kecil tarf kesalahan (0,05), yaitu p = 0,000 < 0,05 (2,045), maka dapat disimpulkan tehnik sapuan rebah bawah atlet sebelum dan sesudah menggunakan model latihan keterampilan tehnik serang hindar serang balas dan bela diri pencak silat perisai diri untuk atlet kategori tanding remaja.

- b. Hasil uji t_{hitung} untuk pre-test dan posttest keterampilan tehnik sirkel bawah $= 14,992 > t_{tabel} (0,05 : 29) = 2,045$ atau dengan membandingkan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan (0,05), yaitu p = 0,000 <0,05 (2,045), maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan bawha yang dignifikan hasil antara tes keterampilan tehnik sirkel bawah atlet sebelum dan sesudah menggunakan model latihan keterampilan tehnik serang hindar, serang balas dan bela diri pencak silat perisai diri untuk kategori tanding remaja.
- c. Hasil uji t_{hitung} untuk pre-test post-test terampilan tehnik guntingan bawah = $9,483 > t_{tabel} (0,05:29)$ atau dengan membandingkan signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan (0,05),, yaitu p=0,000 <0,05 (2,045), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan tehnik guntingan bawah atlet sebelum dan sesudah menggunakan model latihan keterampilan tehnik serang hindar,

serang balas dan bela diri pencak silat perisai diri untuk atlet kategori tanding remaja.

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil keterampilan tehnik bawah pencak silat yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan model latihan keterampilan tehnik serang hindar, serang balas dan bela diri pencak silat perisai diri untuk atlet kategori tanding remaja.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

- 1. Model latihan keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri yang dikembangkan dinilai sesuai dengan karakteristik materi keterampilan tehnik serang pencak silat perisai diri untuk atlet kategori tanding remaja, sehingga dinyatakan "sangat baik" untuk dijadikan latihan sebagai model untuk meningkatkan hasil keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri pada atlet kategori tanding remaja.
- Berdasarkan hasil pada setiap pelaksanaan uji coba menyatakan bahwa seluruh pelaksanaan model latihan keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri yang dikembangkan mudah dilakukan untuk atlet pencak silat perisai diri kategori tanding remaja.
- Berdasarkan hasil uji efektivitas terhadap model latihan keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri dinyatakan bahwa model latihan efektif dan efisien



untuk meningkatkan hasil keterampilan tehnik serang hindar pencak silat perisai diri pada atlet kategori tanding remaja.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Afristian Ismadrga, & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan model latihan KRIBO untuk power tungkai atlet lompat jauh dan *spinter SKO SMP*. *Jurnal Keolahragaan Volume 3, 1, 16-28*.
- Agung Nugroho. (2001). *Diktat dasar-dasar* pembelaan pencak silat. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- _______, (2004). Diklat dasar-dasar pencak silat bagi mahasiswa Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- _______, (2004). Keterampilan pencak silat bagi mahasiwa FIK UNY. *Majalah Ilmiah Olahraga* FKIP UNY. 44-46.
- Anas Sudjiono. (2013). *Pengantar evaluasi* pendidikan. Jakarta Rajawali Pers.
- Anonymous. (2014). What Should be the primary purpose of assessment in physical education Instruction?. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85, 45-46.

- Awan Hariono. (2006). *Metode melatih fisik*pencak silat. Yogyakarta: FIK

 Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azim, Sher. (2012). Authentic assessment: an approach to enchance an assess learning. Saarbrucken: LAP Lambert Academic Publishing.
- Bambang Sutiono., & Bambang Sutjiono. (2005). Transformasi nilai olahraga dan budaya pencak silat dalam pembentukan sikap dan perilaku generasi muda. Fortius Jurnal Ilmu Keolahragaan. 15-31.
- Basuki Ismet. (2014). *Assesment pembelajaran.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Bayu Iswana. (2013). Model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. Tesis magister, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Block, Martin E, Lieberman, Lauren J & Connor-Kuntz, Fiona. (1998). Authentic Assessment in adapted physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 69, 48-55.*



- Bompa, Tudor O. (2000). *Total training for* young champions. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009).

 Perodization: theory and methodology
 of training. Champaign: Human
 Kinetics.
- Borg W. R., & Gall M. D. (2007). *Educational research: an introduction.*(8thed.). New York: Pearson.
- Budi Aryanto. (2009). Pengembangan tes keterampilan bermain bola basket siswa sma di kota Yogyakarta. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakart.
- Burke, Kay. (2009). *How to assess authentic lerning* . (5thed.). Thausand Oaks : Corwin.
- Carroll, Bob. (2005). Assessment in physical education: a teacher's guide to the issues. London, Washington DC: The Flamer Press.
- Cholik. M, Toho & Lutan, Rusli. (1996/1997).

 *Pendidikan jasmani dan kesehatan.

 Jakarta: Direktorat Jenderal Perguruan

 Tinggi.
- Darmiyati Zuchdi. (2015). Pendidikan karakter: konsep dasar implementasi di perguruan tinggo. Yogyakarta: UNY Press.

- Dedy, S. (2006). Olahraga usia dini dengan bola basket. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 55, 0853-2273.
- Djemari Mardapi. (2012). *Pengukuran Penilaian evaluasi pendidikan*.

 Yogayakarta: Nuha Litera.
- Djoko Pekik Irianto. (2009). *Pelatihan kondisi fisik dasar*. Jakarta : Kasdep

 Pengembangan Tenaga dan Pembina

 Keolahragaan.
- Ervan Kucahyo. (2011). Pengembangan media pembelajaran CD (compact disc) pada mata pelajaran pencak silat bagi siswa-siswi SMA kelas XI. Tesis magister, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Gardner, John. (2010). *Developing teacher*assessment. New York: Open
 University Press.
- Gibbons, Sandra L., & Robinson, Beverly A. (2004/2005). Student-friendly rubrics for personal and social learning in physical education. *Physical & Health Education Journal*, 70, 4-9.
- Greenstein. Laura. (2012). Assessing 21th century skills: a guide to evaluating mastery and authentic learning.

 Thausand Oaks: Corwin.
- Guntur. (2013). Pengembangan assesmen hasil belajar siswa penjasorkes pada



- permainan bola voli di SMA. Disertasi doktor, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hadisasmita, Yusuf. (1996). *Ilmu dasarkepelatihan*. Jakart : DepdikbudDirektorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Harsono. (2004). Perencanaan program latihan ($2^{nd}ed$). Bandung.
- Janesick, Valarie J. (2013). *Authentic* assessment. New York: Peter Lang Primer Publishing.
- Kitts, Missy. Strategis. (2003). Assessment strategies for physical education. *Proquest Education Journals*, 16, 29-32.
- Krogh, Jennifer. (2010). The effects of the models teaching on student learning.

 United States: ProQuest LLC.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak silat* penilaian praktis. Jakarta : PT. Raja Gralindo Persada.
- Lund, Jacalyn L., & Kirk, Mary F. (2010).

 Performance-based assesment for middle and higj school physical education (2nded). Champaign: Human Kinetics.
- Lutan, Rusli. (2007). Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode.

- Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ma'mun Amung, dkk. (2000). Perkembangan motorik, pengantar teori dan metode.

 Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Martens, Rainer. (2004). Successful coaching $(3^{rd}ed)$. Champaign: Human Kinetics.
- Mimin, Haryati. (2007). *Model dan tehnik*penilaian pada tingkat satuan

 Pendidikan. Jakarta: Gaung Persada

 Press.
- Mislevy J. Robert, Knowles T. T. Kaeli. (2002). *Performance assessment for adult education*. Wahington, DC, USA: National Academy Press.
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan* kebugaran jasmani melalui permainan dan olah raga pencak silat. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhidayah, & Sukoco, P. (2015). Pengaruh model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Bantul. *Jurnal Keolahragaan Volume 3*, 1, 66-78.
- Riduwan. (2005). Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan dan peneliti pemula. Bandung: Alfabeta.



______, (2009), *Dasar-dasar statistika*.
Bandung: Alfabeta.

- Robinson, Paul E. (2010). *Fundations of sports coaching*. London and New York: Routledge.
- Rusman. (2013). *Model-model pembelajaran:*meningkatkan profesionalisme guru.

 Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santosa, Giriwijoyo. (2012). *Ilmuy faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Soenarto. (2013). *Metode penelitian* pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Suganda, M.A. (2013). Pengembangan model pembelajaran bola voli pada siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 2, 156 165.
- Sugiyono. (2011). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- ______, (2015), Metode penelitian dan pengembangan research and development. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharjana. (2007). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- ______, (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur* penelitian: suatu pendekatan praktik.

Jakarta: Rineka Cipta.

- Sukadiyanto (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. bandung: Lubuk Agung.
- Surisman. (2010). *Evaluasi penjas I.*Lampung: Universitas Lampung.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. (2005). *Kamus besar bahasa Indonesia* Jakarta:

 Balai Pustaka.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007).

 Fundations of sport and exercise

 psychology (4thed.). Champaign: Human

 Kinetics.
- Winkle, Jason M dan Ozmun, John C. (2003).

 Martial arts: an exciting addition to the physical education curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 74,* 29-35.