

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK BAWAH PENCAK SILAT UNTUK ATLET KATEGORI TANDING REMAJA

Silvia Listiana¹, Isdaryono²

^{1,2}Prodi Penjaskesrek Stkip Al Islam Tunas Bangsa Bandar Lampung

¹silvialistiana@stkipalitb.ac.id, ²isdaryonostkip@gmail.com

Abstract. *The aims of the study to produce a training model and to determine the effectiveness of the model under the technical skills training for athletes of pencak silat in youth sparring category. This development research refers into two stages, (1) pre-development stage, (2) development stage. A small-scale trial was conducted by involving participant of athlete in sparring category of teenagers who come from Bandar Lampung City. A large-scale trial was conducted by involving participant of student's extracurricular at SMA Negeri 7 Bandar Lampung dan SMA Negeri 3 Bandar Lampung. The instruments of data collecting were questionnaires, rating scale sheets, observation sheets, effectiveness sheets, test results. Data were analyzed using the reference benchmark assessment (PAP) and t-test. From the results of the expert's evaluation and the effectiveness test, it can be concluded that the product produced is worthy and effectively used. The research products consist of six training models, (1) technical training for sapuan rebah, (2) technical training for sirkel bawah, and (3) technical training for guntingan bawah.*

Keywords: *Model Training, Pencak Silat Down Technical Skills, Youth in Sparring Category*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan dan mengetahui efektivitas model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat atlet kategori tanding remaja. Penelitian dilakukan dalam dua tahap, (1) pra-pengembangan, (2) pengembangan. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap atlet pencak silat kategori tanding remaja di pusat pembinaan atlet pencak silat remaja Kota Bandar Lampung. Uji coba skala besar dan efektivitas dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 7 Bandar Lampung dan SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket, skala penilaian, lembar observasi, lembar keefektifan, tes keterampilan. Teknik analisis data menggunakan penilaian acuan patokan dan uji-t. Berdasarkan penilaian para ahli dan uji keefektifan disimpulkan bahwa model latihan yang dikembangkan layak dan efektif untuk digunakan. Produk penelitian yang dihasilkan terdiri dari 3 model latihan (1) teknik sapuan rebah, (2) teknik sirkel bawah, (3) teknik guntingan bawah.

Kata Kunci: model latihan, teknik bawah, tanding remaja

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling tinggi karena masyarakat telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur untuk kesegaran serta kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga dipandang memiliki berbagai fungsi yang tidak hanya mengembangkan kualitas jasmani yang erat kaitannya dengan masalah sehat secara dinamis, akan tetapi juga dapat mengembangkan kualitas kehidupan individu dan kelompok secara utuh, yaitu meliputi perkembangan mental, intelektual, moral, spiritual, tanggung jawab, kepemimpinan, intra dan interpersonal (Dedy Sumiarsono, 2009).

Pada olahraga pencak silat, terdapat berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh atlet, khususnya bagi atlet kategori tanding. Teknik tersebut terdiri dari tiga teknik dasar, yaitu teknik serangan, bela dan teknik bawah. Dari ketiga teknik dasar tersebut, teknik bawah merupakan teknik dasar pencak silat yang dinilai sangat penting untuk dikuasai oleh atlet kategori tanding. Jika ditinjau dari segi efektivitas dan efisiensi pelaksanaan gerak, keterampilan teknik bawah dinilai penting untuk dikuasai oleh atlet pencak silat kategori tanding karena

meningkatkan kebugaran jasmani. Saat ini, olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pedesaan, baik pada masyarakat teknik bawah dinilai mampu memberikan poin terbesar dalam suatu pertandingan pencak silat jika keterampilan teknik yang dilakukan tepat dan benar.

Selain mampu memberikan poin terbesar, teknik bawah pencak silat dinilai cukup efektif dan efisien untuk dilakukan karena dalam proses pelaksanaan gerak, teknik bawah tersebut merupakan keterampilan teknik dasar pencak silat yang dilakukan dengan cara memanfaatkan posisi keseimbangan tubuh lawan, yaitu pada saat lawan berada pada posisi labil yang mungkin diakibatkan oleh faktor kelelahan, sehingga saat bertanding atlet dapat memanfaatkan kondisi dan posisi lawan yang lelah untuk melakukan teknik bawah guna menjatuhkan lawan dan mendapatkan poin. Oleh karena itu, keterampilan teknik bawah dalam pencak silat dinilai perlu dikuasai dengan baik dan benar agar proses pengaplikasiannya dalam suatu pertandingan dapat menghasilkan poin yang menunjang pencapaian suatu kemenangan, artinya, pelatih masih menggunakan model latihan yang monoton dan konvensional tanpa adanya modifikasi bentuk model latihan itu sendiri. Hal tersebut merupakan suatu faktor yang menjadi

Silvia Listiana dan Isdaryono

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja

kendala bagi atlet untuk memahami keterampilan teknik bawah dengan baik dan benar sehingga hasil dari pemahaman keterampilan teknik bawah atlet terlihat belum efektif dan efisien.

Berdasarkan pengamatan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada saat Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII tahun 2017 di Lampung, diperoleh informasi bahwa 60 orang dari 75 orang atau 80% atlet pencak silat kategori tanding yang dijadikan responden mengatakan bahwa keterampilan teknik bawah pencak silat yang terdiri dari teknik sapuan rebah, sirkel bawah, guntingan merupakan teknik dasar yang dinilai penting untuk dikuasai dengan baik dan benar, kemudian 67 orang dari 75 orang atau 89% responden mengatakan bahwa teknik tersebut dinilai mampu memberikan 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 masih merasa menemui banyak kesulitan untuk mengaplikasikan keterampilan teknik bawah saat bertanding.

Bentuk kesulitan yang dialami oleh atlet diantaranya, yaitu sulit menentukan waktu yang tepat untuk mengambil sikap awal, pengaturan jarak tembak yang tepat, ketepatan

perkenaan teknik pada sasaran, kecepatan gerak badan, ketepatan waktu saat melakukan serangan, antisipasi terhadap serangan balik dari lawan dan munculnya keraguan saat akan mengaplikasikan keterampilan teknik bawah, selain itu, berdasarkan pengakuan responden diketahui bahwa sampai saat ini belum ada pengembangan model latihan keterampilan teknik bawah yang variatif, efektif, efisien guna mempermudah atlet untuk memahami dan mempraktikkan keterampilan teknik bawah dalam proses berlatih.

Pelatih pencak silat yang berasal dari sejumlah kontingen dalam Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII tahun 2017 di Lampung yang turut dijadikan responden dalam studi pendahuluan memberikan informasi bahwa selama ini pelatih tersebut masih menerapkan model latihan yang monoton atau belum variatif dalam melatih keterampilan teknik bawah, sehingga atlet sering merasa kesulitan dalam mempelajari keterampilan teknik bawah. Hal tersebut dinilai mempengaruhi kemampuan pengaplikasian keterampilan teknik bawah atlet pencak silat. Dampak yang dihasilkan dari hal tersebut, yaitu pencapaian prestasi yang belum optimal karena keterampilan teknik bawah diaplikasikan tanpa berpedoman pada teknik dan taktik pelaksanaan keterampilan teknik bawah pencak silat

yang efektif dan efisien, oleh karena itu, adanya model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat yang variatif dinilai para responden memiliki tingkat urgensi yang tinggi untuk dikembangkan bagi atlet pencak silat kategori tanding remaja di Kota Bandar Lampung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang timbul dalam suatu penguasaan keterampilan teknik bawah dalam olahraga pencak silat tersebut berawal dari banyaknya kesulitan yang ditemui atlet dalam mengaplikasikan keterampilan teknik bawah karena kurangnya pemahaman pola gerak keterampilan teknik yang belum jelas, oleh karena itu bahwa masalah tersebut dapat diatasi dengan adanya suatu pengembangan model latihan yang variatif dan sederhana guna mempermudah atlet dalam memahami dan mempraktikkan keterampilan teknik bawah, sehingga atlet tidak merasa kesulitan ataupun bosan dalam berlatih keterampilan teknik bawah pencak silat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan metode penelitian pengembangan (*Research and Development*).

“Research and development is an industry-based development model in which the findings of research are used to design new products and procedures, which then are systematically field-tested, evaluated,

and refined until they meet specified criteria of effectiveness, quality, or similar standards” (Borg & Gall, 2013). Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk menghasilkan model latihan guna meningkatkan hasil keterampilan teknik bawah pencak silat pada atlet kategori tanding remaja (Sugiyono, 2011).

Prosedur dalam pengembangan pada desain penelitian ini dibagi ke dalam dua tahapan, yaitu tahap pra-pengembangan dan tahap pengembangan. Tahap pengembangan terdiri dari (1) Kajian literatur dan penelitian yang relevan, (2) studi lapangan. Tahap pra-pengembangan terdiri dari, (1) Penyusunan draft awal model latihan dan instrumen penilaian, (2) validasi ahli, (3) Uji coba skala kecil dan revisi, (4) Uji coba skala besar dan revisi, (5) Produk operasional.

Penelitian ini dilaksanakan di tiga pusat pelatihan pencak silat kategori tanding remaja yang berada di Kota Bandar Lampung, yaitu pusat pembinaan atlet pencak silat remaja Kota Bandar Lampung, SMA Negeri 7 dan SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan, dimulai pada bulan Juni 2019 sampai dengan bulan September 2019.

Subjek uji coba pengembangan model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat yaitu pusat pembinaan atlet pencak silat remaja Kota Bandar Lampung dengan jumlah

atlet 10 orang sebagai subjek ujicoba pada skala kecil dan atlet pencak silat kategori tanding remaja pada ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 7 dan SMA Negeri 3 Bandar Lampung berjumlah 20 orang sebagai subjek ujicoba pada skala besar.

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya (Riduwan, 2009).

Angket skala nilai yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala penilaian *Likert* adalah angket skala nilai 1-4, yaitu: (1) skor 1 untuk penilaian sangat tidak sesuai, (2) skor 2 untuk penilaian tidak sesuai, (3) skor 3 untuk penilaian sesuai dan (4) skor 4 untuk penilaian sangat sesuai.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi tidak langsung, yaitu dilakukan dengan cara pengamatan melalui hasil dokumentasi setiap hasil ujicoba yang dilakukan. Setiap ujicoba di lapangan, peneliti mendokumentasikan hasil ujicoba dengan menggunakan kamera, kemudian hasil dokumentasi dijadikan bahan observasi bagi para pakar atau ahli guna menganalisis serta menilai hasil ujicoba yang dilakukan. Setelah diobservasi, para pakar mengisi angket lembar observasi untuk memberikan penilaian, saran serta masukan terhadap hasil ujicoba model latihan yang dikembangkan sebagai bahan revisi bagi peneliti pada tahap ujicoba selanjutnya. Hasil observasi digunakan

untuk melengkapi informasi yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data berupa angket, maka dengan demikian informasi yang diperoleh akan lebih akurat (Mardapi, 2012). Agar teknik observasi yang dilakukan lebih efektif, maka perlu melengkapinya dengan menggunakan angket yang disusun dalam sebuah format lembar observasi. Angket tersebut berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi (Suharsimi, 2013).

Efektivitas digunakan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan efektif untuk digunakan sebagai model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara, penggunaan kuisisioner atau angket skala nilai, dan observasi. Data kualitatif dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara sebagai teknik pengumpulan data saat studi pendahuluan dan menggunakan kuisisioner atau angket yang diberikan kepada para pakar sebagai lembar penilaian terhadap model latihan yang dikembangkan sebelum diuji cobakan di lapangan serta berisikan saran sebagai bahan revisi produk setelah model latihan tersebut untuk diujicobakan di lapangan, sedangkan jenis data kuantitatif dalam penelitian

pengembangan ini diperoleh melalui teknik pengumpulan data dari hasil penilaian pakar terhadap draft produk yang dikembangkan, hasil observasi pada ujicoba skala kecil dan skala besar, hasil penilaian tes unjuk kerja keterampilan teknik bawah pencak silat atlet kategori tanding remaja guna mengetahui validitas dan reliabilitas rubrik penilaian yang digunakan serta menilai tingkat keefektifan model latihan yang dikembangkan dengan melakukan eksperimen setelah uji skala besar dengan subjek penelitian yang berbeda.

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan objek yang diteliti melalui data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2011). Ada dua macam teknik analisis data deskriptif yang dilakukan, yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis data deskriptif kualitatif dilakukan untuk menganalisis data hasil observasi pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti sebelum peneliti memasuki lapangan, serta hasil angket atau kuisioner para pakar terhadap draft model yang disusun peneliti kemudian dianalisis oleh para pakar sebelum pelaksanaan uji coba lapangan hingga draft model tersebut dinyatakan layak dijadikan produk hasil pengembangan.

Analisis data deskriptif kuantitatif dilakukan terhadap data hasil penilaian pakar atau ahli terhadap model yang dikembangkan serta penilaian tes unjuk kerja keterampilan teknik bawah untuk atlet kategori tanding remaja dengan menggunakan rubrik penilaian tes unjuk kerja.

Uji validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan validitas logik dan validitas empirik. Validitas isi dalam model latihan dan rubrik penilaian dalam penelitian ini akan ditentukan berdasarkan hasil *Focuss Group Discussion* (FGD) dan hasil uji para pakar (*expert judgment*) melalui lembar observasi berupa angket validasi, observasi model, dan observasi keefektifan yang memiliki rentang skor 1-4, yaitu: (1) skor 1 untuk penilaian sangat tidak sesuai, (2) skor 2 untuk penilaian tidak sesuai, (3) skor 4 untuk penilaian sesuai dan (4) skor 4 untuk penilaian sangat sesuai.

Model yang disusun dianggap layak untuk diujicobakan dengan 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.

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{SkorMaksimal}} \times 100$$

Setelah skor mentah diubah mentah diubah menjadi nilai prosentase, kemudian dikonversikan

Silvia Listiana dan Isdaryono

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja

dengan menggunakan norma penilaian yang mengacu pada penilaian acuan patokan (PAP) dengan bentuk rentang skor sebagai berikut:

Tabel 1. 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: Sudjiono (2013).

Kemudian validitas empirik atau secara eksternal untuk penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Rumus *product moment* yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi *product moment*

- N : jumlah subjek penelitian
- ΣXY : jumlah perkalian skor x dan y
- ΣX : jumlah skor x
- ΣY : jumlah skor y
- ΣX^2 : jumlah perpangkatan skor x
- ΣY^2 : jumlah perpangkatan skor y

Uji Reliabilitas

Analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *internal consistency* (*internal*

consistent reliability). Uji reliabilitas pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rumus koefisien *Cronbach Alpha* dengan bantuan SPSS seri 20.0.

Uji efektivitas dalam penelitian ini dianalisis dengan penelitian *pre-experimental* jenis eksperimen *one group pretest-posttest design*. Jenis eksperimen ini dilakukan untuk membandingkan suatu keadaan setelah diberi perlakuan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011). *Design* pra-eksperimen yang digunakan sebagai berikut (Sugiyono, 2011).

O_1XO_2

Keterangan:

O_1 = Nilai *pretest* (sebelum diberi *treatment*).

O_2 = Nilai *posttest* (setelah diberi *treatment*).

($O_2 - O_1$) = Pengaruh perlakuan terhadap hasil tes unjuk kerja keterampilan teknik bawah.

Analisis uji t yang digunakan sebagai berikut (Sugiyono, 2015, p.314):

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 = rata-rata *pre-test*

\bar{X}_2 = rata-rata *post-test*

s_1 = simpangan baku *pre-test*

s_2 = simpangan baku *post-test*

s_1^2 = varians *pre-test*

s_2^2 = varians *post-test*

r = nilai korelasi antara *pre-test* dan *post-test*

n_1 = jumlah sampel *pre-test*

n_2 = jumlah sampel *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Kebutuhan

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan pada pelatih dan atlet pencak silat kategori tanding yang berasal dari sejumlah kontingen dalam Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII tahun 2017, analisis kebutuhan yang didapat adalah: (1) pelatih memerlukan panduan model latihan keterampilan teknik bawah yang variatif, efektif, efisien guna mempermudah atlet untuk memahami dan mempraktikkan keterampilan teknik bawah dalam proses berlatih, (2) atlet membutuhkan model latihan yang dapat memudahkan proses berlatih serta meningkatkan kemampuan pemahaman atlet dalam mengaplikasikan keterampilan teknik bawah pencak silat saat berlatih ataupun bertanding. Oleh karena itu, pengembangan model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat sangat diperlukan untuk atlet kategori tanding remaja.

Analisis Produk Awal

Ujicoba di lapangan terhadap model latihan yang dikembangkan dapat dilaksanakan setelah mendapat

validasi dari kelima ahli pakar yang telah direkomendasikan menjadi validator (*expert*). Peneliti mengajukan draft awal model latihan guna mendapatkan validasi dari tim *expert*. Proses validasi menggunakan kriteria dan skala penilaian Sangat Tidak Setuju= 1, Tidak Setuju= 2, Setuju= 3 dan Sangat Setuju= 4 sebagai bahan acuan guna menentukan kelayakan model latihan yang akan diujicobakan. Berikut adalah hasil validasi oleh tim *expert*:

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi Teknik Pencak Silat I untuk Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Skor Maksimal
Sapuan Rebah	49	
Sirkel Bawah	48	56
Guntingan Bawah	48	

Total nilai teknik sapuan rebah 49 = 87,5% dari 56, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 48 = 85,71% dari 56, sangat baik. Total nilai teknik guntingan bawah 48 = 85,71% dari 56, sangat baik.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Materi Teknik Pencak Silat II untuk Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Skor Maksimal
Sapuan Rebah	48	
Sirkel Bawah	48	56
Guntingan Bawah	48	

Total nilai teknik sapuan rebah 48 =

Silvia Listiana dan Isdaryono*Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja*

85,71% dari 56, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 48 = 85,71% dari 56, sangat baik. Total nilai teknik guntingan bawah 48 = 85,71% dari 56, sangat baik.

Tabel 4. Validasi Pelatih (PS)I Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Nilai Maksimal
Sapuan Rebah	57	
Sirkel Bawah	57	60
Guntingan Bawah	57	

Total nilai teknik sapuan rebah 57 = 95% dari 60, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 57 = 95% dari 60, sangat baik. Total nilai teknik guntingan bawah 57 = 95% dari 60, sangat baik.

Tabel 5. Hasil Validasi Pelatih Pencak Silat II Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Nilai Maksimal
Sapuan Rebah	57	
Sirkel Bawah	57	60
Guntingan Bawah	57	

Total nilai teknik sapuan rebah 57 = 95% dari 60, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 57 = 95% dari 60, sangat baik. Total nilai teknik guntingan bawah 57 = 95% dari 60, sangat baik.

Tabel 6. Validasi Media Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Ahli Media	54	72

Total nilai 54 = 75% dari 72, sangat baik. Berdasarkan tabel tersebut di

atas, maka dapat dinyatakan bahwa semua model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja dinyatakan sangat baik atau layak diujicobakan dengan revisi berdasarkan hasil saran dan masukan para pakar sebagai berikut:

Tabel 7. Masukan Terhadap Model Latihan Fisik.

Bidang Ahli	Saran Yang Diberikan
Materi Teknik Pencak Silat I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isi buku panduan disesuaikan dengan model yang diberikan. 2. Fokuskan bentuk model latihan pada keterampilan teknik saja.
Materi Teknik Pencak Silat II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perlu ditambahkan bentuk latihan untuk komponen biomotor yang dominan pada latihan teknik seperti, kecepatan reaksi. 2. Perlu diperhatikan pengistilahan nama bentuk latihan dan kesesuaian antara model latihan dengan sasaran teknik yang dituju.
Pelatih Pencak Silat I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perlu disesuaikan antara gambar dengan isi materi setiap bentuk latihan. 2. Kriteria setiap skala penilaian perlu dispesifikasi lagi.
Pelatih Pencak Silat II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perhatikan kesesuaian antara bentuk model latihan dengan sasaran teknik yang dituju. 2. Bentuk kalimat pernyataan pada lembar validasi perlu diperjelas arah dan tujuannya.
Media	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengkapi proses penilaian dengan norma secara global

dan saran untuk perbaikan dari kesulitan atau kesalahan setiap bentuk latihan teknik.

2. Tambahkan mini biografi penulis.
3. Makna bahasa yang digunakan pada buku panduan disederhanakan.
4. Tambahkan analisis kesulitan dan saran perbaikan.

Analisis Uji Coba Skala Kecil

Berikut disajikan data hasil ujicoba skala kecil dalam penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Materi Teknik Pencak Silat I Latihan Keterampilan Teknik Bawah

Teknik	Nilai	Nilai Maksimal
Sapuan Rebah	37	
Sirkel Bawah	35	40
Guntingan Bawah	31	

Total nilai teknik sapuan rebah 37 = 92,5% dari 40, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 35 = 87,5% dari 40, sangat baik. Total nilai guntingan bawah 31 = 77,7% dari 40, baik.

Tabel 9. Hasil Materi Teknik Pencak Silat II Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Nilai Maksimal
Sapuan Rebah	38	
Sirkel Bawah	36	40
Guntingan Bawah	37	

Total nilai teknik sapuan rebah 38 = 95% dari 40, sangat baik. Total nilai

teknik sirkel bawah 36 = 90% dari 40, sangat baik. Total nilai guntingan bawah 37 = 92,5% dari 40, sangat baik.

Tabel 10. Hasil Penilaian Observasi Pelatih Pencak Silat I Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Pelatih Pencak Silat I	38	40

Total nilai 38 = 95% dari 40, sangat baik.

Tabel 10. Hasil Penilaian Observasi Pelatih Pencak Silat II Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Pelatih Pencak Silat I	39	40

Total nilai 39 = 97,5% dari 40, sangat baik.

Tabel 11. Hasil Ahli Media untuk Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Ahli Media	38	40

Total nilai 38 = 95% dari 40, sangat baik.

Berdasarkan tabel tersebut di atas, maka dapat dinyatakan bahwa semua model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja dinyatakan sangat baik atau layak diujicobakan ke tahap berikutnya dengan revisi berdasarkan saran dan masukan para ahli. Saran dan perbaikan yang diberikan dari masing masing pakar atau ahli serta pelatih sebagai berikut:

Silvia Listiana dan Isdaryono

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja

Tabel 12. Masukan Terhadap Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah yang Dikembangkan.

Bidang Ahli	Saran Yang Diberikan
Materi teknik pencak silat I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Model latihan penguatan dibuat lebih detail sesuai dengan kebutuhan tiap keterampilan teknik bawah. 2. Bentuk latihan fisik lebih disesuaikan dengan kemampuan biomotor yang dilatih agar tepat dengan tujuan yang diinginkan.
Materi Teknik Pencak Silat II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyusunan materi disesuaikan dengan tahapan faktor kesulitan (dimulai dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit). 2. Bentuk latihan untuk sapuan rebah dan sirkel bawah yang menggunakan alat berupa karet disesuaikan dengan posisi setengah duduk. 3. Penggunaan kata "circle" disesuaikan dengan bahasa Indonesia sehingga berubah menjadi "sirkel". 4. Bentuk latihan disesuaikan dengan komponen biomotor yang dituju.
Pelatih Pencak Silat I	Dalam buku panduan perlu ada perubahan dalam memberikan tujuan dan sasaran latihan agar lebih tepat dan sesuai dengan petunjuk yang tertulis di buku pedoman.
Pelatih Pencak Silat II	-

Media Pada buku panduan perlu dimunculkan identitas peneliti/ penulis.

Analisis Uji Skala Besar

Berikut disajikan data hasil uji coba skala besar dalam penelitian ini.

Tabel 13. Hasil Keefektifan Ahli Materi Teknik Pencak Silat I Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Nilai Maksimal
Sapuan Rebah	40	
Sirkel Bawah	40	40
Guntingan Bawah	40	

Total nilai teknik sapuan rebah 40 = 100% dari 40, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 40 = 100% dari 40, sangat baik. Total nilai teknik guntingan bawah 40 = 100% dari 40, sangat baik.

Tabel 14. Hasil Teknik Pencak Silat II Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Teknik	Nilai	Nilai Maksimal
Sapuan Rebah	40	
Sirkel Bawah	40	40
Guntingan Bawah	40	

Total nilai teknik sapuan rebah 38 = 95% dari 40, sangat baik. Total nilai teknik sirkel bawah 36 = 90% dari 40, sangat baik. Total nilai guntingan bawah 37 = 92,5% dari 40, sangat baik.

Tabel 15. Hasil Penilaian Keefektifan Pelatih Pencak Silat I untuk Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Pelatih Pencak	40	40

Silvia Listiana dan Isdaryono

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja

Silat I

Total nilai 40 = 100% dari 40, sangat baik.

Tabel 16. Hasil Penilaian Keefektifan Pelatih Pencak Silat I untuk Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Pelatih Pencak Silat I	40	40

Total nilai 40 = 100% dari 40, sangat baik

Tabel 17. Hasil Penilaian Keefektifan Ahli Media.

Ahli	Nilai	Nilai Maksimal
Ahli Media	38	40

Total nilai 38 = 95% dari 40, sangat baik.

Berdasarkan tabel tersebut di atas, maka dapat dinyatakan bahwa semua model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja dinyatakan sangat baik sehingga layak dan efektif untuk digunakan sebagai model latihan oleh pelatih pencak silat kategori tanding remaja.

Analisis Uji Keefektifan

Hasil validitas model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 18. Hasil Uji Validitas.

No	Indikator Teknik Yang Diamati	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
----	-------------------------------	--------------	-------------	------------

1	Teknik Sapuan Rebah			
	Indikator teknik 1	0,847	0,444	Valid
	Indikator teknik 2	0,793	0,444	Valid
	Indikator teknik 3	0,860	0,444	Valid
2	Teknik Sirkel Bawah			
	Indikator teknik 1	0,769	0,444	Valid
	Indikator teknik 2	0,811	0,444	Valid
	Indikator teknik 3	0,817	0,444	Valid
3	Teknik Guntingan Bawah			
	Indikator teknik 1	0,668	0,444	Valid
	Indikator teknik 2	0,832	0,444	Valid
	Indikator teknik 3	0,862	0,444	Valid

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa r_{hitung} setiap indikator teknik pada keterampilan teknik bawah pencak silat lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$) sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap indikator teknik pada keterampilan teknik bawah pencak silat dinyatakan valid.

Hasil reliabilitas rubrik penilaian unjuk kerja keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas.

No	Teknik yang diteliti	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
1	Sapuan Rebah	0,778	3	Reliabel
2	Sirkel Bawah	0,710	3	Reliabel
3	Guntingan Bawah	0,702	3	Reliabel

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa

Cronbach's Alpha setiap teknik keterampilan teknik bawah pencak silat lebih besar dari $0,444(0,778; 0,710; 0,702 > 0,60)$, maka dapat disimpulkan bahwa setiap indikator teknik pada keterampilan teknik bawah pencak silat dinyatakan reliabel.

Uji keefektifan dilaksanakan selama 10 (sepuluh) kali pertemuan di SMA Negeri 7 dan SMA Negeri 3 Bandar Lampung dengan subyek coba berjumlah 30 orang. Hasil uji keefektifan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 20. Hasil Uji Keefektifan.

No	Keterampilan Teknik	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
1	Pretest- posttest Sapuan Rebah	8,188	2,045	Efektif
2	Pretest- posttest Sirkel Bawah	14,992	2,045	Efektif
3	Pretest- posttest Guntingan Bawah	9,483	2,045	Efektif

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas menyatakan bahwa hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil keterampilan teknik bawah pencak silat yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja.

Pembahasan

Pada dasarnya latihan diartikan sebagai kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terencana guna

meningkatkan suatu kemampuan kondisi fisik seseorang. Menurut Tegartia yang dikutip oleh Afristian Ismadraga (2015) latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, tetap dan selalu memberikan peningkatan beban. Latihan yang sistematis merupakan program latihan yang direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. (Sukadiyanto, 2011) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik guna meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas fisik anak latih.

Model latihan merupakan suatu kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman berlatih untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Menurut Hergehahn dan Olson model latihan tidak dipakai untuk menjelaskan proses yang rumit, melainkan untuk menyederhanakan proses agar materi yang diajarkan atau dilatihkan menjadi lebih mudah dipahami (Zuchdi, 2015). Berdasarkan pengertian tersebut dapat diartikan bahwa model latihan digunakan sebagai pedoman bagi para

perancang latihan dalam merencanakan dan melaksanakan proses latihan, sehingga dengan demikian kegiatan atau proses latihan yang dilakukan baik di pendidikan formal maupun non-formal benar-benar dapat dipahami dengan baik dan merupakan suatu kegiatan bertujuan yang tertata secara sistematis. Joyce, Weil dan Calhoun menyatakan bahwa suatu pengembangan bentuk model dapat dikatakan sebagai model apabila meliputi pengembangan perencanaan materi, perencanaan kurikulum hingga pembuatan rancangan pembelajaran termasuk media yang akan digunakan (Zuchdi, 2015), model latihan merupakan sebagai rencana yang sistematis untuk menyampaikan informasi atau cara yang telah terpola dan untuk memperoleh pengetahuan, suatu cara yang bersifat prosedural, teknis, dan implementatif. Model latihan merupakan pola umum perilaku latihan untuk mencapai kompetensi atau tujuan program latihan yang diharapkan. Model latihan dapat dijadikan pola pilihan, artinya pelatih boleh memilih model latihan yang sesuai dan efisien untuk mencapai tujuan program latihan (Rusman, 2013). Model latihan yang dipilih pelatih sebaiknya disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan atlet, karena dengan pemilihan serta penerapan model latihan yang tepat diharapkan dapat mengoptimalkan kualitas latihan atlet, sehingga

kemampuan atlet menguasai keterampilan yang dilatih semakin meningkat dan atlet dapat mempersiapkan diri untuk menerima beban latihan yang lebih berat pada tahap latihan berikutnya (Nurhidayah, 2015).

Model latihan yang dikembangkan merupakan bentuk model latihan yang disesuaikan oleh karakteristik latihan pencak silat kategori tanding remaja yang ditinjau dari aspek usia, cara pelaksanaan latihan serta tujuan dari proses berlatih bagi atlet usia remaja.

Model latihan yang dikembangkan terdiri dari model latihan fisik dan teknik, ditinjau dari segi usia bentuk latihan fisik yang dikembangkan merupakan bentuk latihan fisik dengan menggunakan beban dari tubuh atlet itu sendiri dan dimodifikasi bentuk pelaksanaannya menggunakan alat yang sederhana berupa karet power band dengan ukuran yang telah disesuaikan dengan kemampuan atlet pencak silat kategori tanding usia remaja. Hal tersebut dipertimbangkan berdasarkan asumsi bahwa usia remaja (14-17) tahun merupakan masa pertumbuhan bagi seseorang, sehingga bentuk latihan fisik yang diberikan tidak boleh dengan menggunakan beban dari luar atau dengan menggunakan alat fitness (*machine fitness*) yang dapat menghambat masa pertumbuhan atlet.

Berdasarkan aspek latihan yang dikembangkan dalam model latihan ini mengadopsi dari aspek pembelajaran

pada umumnya, yaitu dalam model latihan yang dikembangkan mencakup tiga aspek, yaitu aspek kognitif, psikomotorik dan afektif. Selain mencakup tiga ranah aspek pembelajaran, model latihan yang dikembangkan berbasis pada ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dan disesuaikan dengan prinsip anatomi, *fisiologi*, *ergonomy* dan biomekanika.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penilaian para ahli dan uji efektifitas yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa, (1) model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat yang dikembangkan dinilai sesuai dengan karakteristik materi keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja, sehingga dinyatakan “sangat baik” untuk dijadikan sebagai model latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan teknik bawah pencak silat pada atlet kategori tanding remaja, (2) seluruh pelaksanaan model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat yang dikembangkan mudah dilakukan untuk atlet pencak silat kategori tanding remaja, (3) model latihan efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja.

Saran

Peneliti menyarankan agar, (1) atlet kategori tanding remaja dapat lebih menguasai keterampilan teknik bawah pencak silat dengan baik dan benar sehingga keterampilan gerak yang dihasilkan lebih efektif dan efisien jika diaplikasikan dalam suatu pertandingan dengan cara memanfaatkan model latihan yang telah dikembangkan dan mendapatkan validasi kelayakan dari para ahli sebagai salah satu referensi dalam berlatih keterampilan teknik bawah pencak silat, (2) pelatih pencak silat kategori tanding remaja diharapkan untuk lebih menguasai bentuk keterampilan teknik bawah pencak silat yang efektif dan efisien sesuai dengan teknik yang telah dibakukan oleh IPSI serta lebih kreatif dalam memvariasikan model latihan sesuai dengan karakteristik dan kemampuan atlet remaja sehingga proses berlatih lebih menyenangkan dan tepat dengan sasaran yang akan dituju, (3) Para akademisi dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai bahan referensi atau acuan untuk penelitian sejenis yang terkait dengan pengembangan model latihan untuk atlet pencak silat kategori tanding remaja supaya kajian materi pengembangan model latihan untuk atlet remaja menjadi lebih mendalam dan spesifik.

Diseminasi dan pengembangan produk lebih lanjut pada penelitian ini dapat dilakukan dengan memproduksi secara massal buku panduan model

Silvia Listiana dan Isdaryono

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja

latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk disosialisasikan pada pelatih pencak silat khususnya kategori tanding remajasupaya model latihan yang telah dikembangkan dapat dijadikan bahan referensi bagi pelatih ataupun atlet untuk memvariasikan bentuk model latihan saat proses berlatih serta perlu adanya pengkajian lebih mendalam pada bentuk penelitian sejenis terkait dengan model latihan keterampilan teknik bawah pencak silat untuk atlet kategori tanding remaja, terutama pada penyusunan program latihan agar sesuai dengan karakteristik atlet pencak silat kategori tanding remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afristian Ismadraga, & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan model latihan KRIBO untuk power tungkai atlet lompat jauh dan sprinter SKO SMP. *Jurnal Keolahragaan Volume 3*, 1, 16-28.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Borg W. R., & Gall M. D. (2013). *Educational research: an introduction*. (4th ed) . UnitesStates of America: Pearson.
- Dedy, S. (2019). Olahraga usia dini dengan bola basket. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 55, 0853-2273.
- 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.
- Rusman. (2013). *Model-model pembelajaran: meningkatkan profesionalisme guru*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudjiono, Anas. (2013). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zuchdi, Darmiyati. (2015). *Pendidikan karakter: konsep dasar dan implementasi diperguruan tinggi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mardapi, Djemari. (2012). *Pengukuran penilaian evaluasi pendidikan*. Yogyakarta: NuhaLitera.
- Riduwan. (2009). *Dasar-dasar statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- (2015). *Metode penelitian penelitian dan pengembangan research anddevelopment*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung