

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK SAPUAN DEPAN DENGAN MEDIA
BOLA PADA SISWA PERGURUAN PENCAK SILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RAYON SMKN 34 JAKARTA**



AHMAD ZULIAN PURNAMA

6825107971

IKOR KKO

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2015

ABSTRAK

ACHMAD ZULIAN PURNAMA. Upaya Meningkatkan Teknik Sapuan Depan Dengan Media Bola Pada Siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta : Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Univesitas Negeri Jakarta, Juli 2015

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik Sapuan Depan dengan Media Bola pada Siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Mei di Rayon latihan SMK N 34 Jakarta. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa atau atlit pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMK Negeri 34 Jakarta.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan Classroom Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan teknik Sapuan Depan pada Perguruan Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan pelaksanaan, gerakan lanjutan, dan gerakan akhir.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu: dengan penelitian action research dan menggunakan metode bagian perbagian dalam melatihnya, dapat meningkatkan teknik sapuan depan pada Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta. Dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal berjumlah 2 atau 10%, kemudian setelah dilatih dengan metode bagian perbagian pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 13 atau 65%, dan karna tidak mencapai target dilanjutkan sampai pada siklus II yang mana pada siklus II keberhasilan siswa mencapai 18 orang atau 90% tuntas.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dimana skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian tugas akhir dalam mendapatkan gelar sarjana Olahraga. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya sekalian semua. Skripsi ini berjudul “**Upaya Meningkatkan Teknik Sapuan Depan Dengan Media Bola Pada Siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta**”.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih dengan penghargaan setinggi-tingginya kepada dekan FIK UNJ Bapak Dr. Abdul Sukur S.Pd M.Si, Ketua Jurusan Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi. T, Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga Bapak Dr Hidayat Humaid M,Pd, kepada pembimbing I Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd, kepada pembimbing II dan pembimbing akademik Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd, serta kepada staf dan karyawan FIK UNJ, Dengan harapan agar penelitian ini berguna untuk banyak pihak dan dapat diterima.

Jakarta, Juni 2015

ACHMAD ZULIAN PURNAMA

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan.....	6
B. Konsep Tindakan Yang di Lakukan.....	7
1. Perencanaan Latihan	7
2. Pelaksanaan Tindakan.....	11
3. Pengamatan atau Observasi.....	11
4. Refleksi.....	11
C. KerangkaTeori.....	14
1. Pencak Silat.....	14
2. Teknik Sapuan Depan.....	17
3. Keterampilan.....	23
4. Model Latihan.....	26
5. Media Alat Bantu Bola.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	34
D. Prosedur Penelitian Tindakan	35
1. Perencanaan Tindakan I.....	35
2. Perencanaan Tindakan II.....	39
E. Sumber Data	40
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Validasi Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Awal	55
2. Pelaksanaan Siklus I	58
a. Perencanaan Tindakan I	58
b. Pelaksanaan Tindakan I	59
c. Hasil Observasi I	61
d. Analisis dan Refleksi I	62
3. Pelaksanaan Siklus II	62
a. Perencanaan Tindakan II	62
b. Pelaksanaan Tindakan II	63
c. Hasil Observasi II.....	64
d. Analisis dan Refleksi II	65
B. Pembahasan Hasil Penelitian	66
1. Hasil Penelitian Siklus I.....	66
2. Hasil Penelitian Siklus II	68
3. Pengamatan Kolaborator	71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Tes Sapuan Depan Pencak Silat	54
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Sapuan Depan	55
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Siklus I Sapuan Depan	66
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Siklus II Sapuan Depan	69
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Siswa Tes Berhasil Dan Belum Berhasil	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Sapuan Depan Pencak Silat.....	76
Lampiran 2. Catatan lapangan no. 1	82
Lampiran 3. Catatan lapangan no. 2	85
Lampiran 4. Catatan lapangan no. 3	89
Lampiran 5. Catatan lapangan no. 4	92
Lampiran 6. Catatan lapangan no. 5	95
Lampiran 7. Daftar Tes Sapuan Depan Pencak Silat	98
Lampiran 8. Hasil Tes Awal Sapuan Depan Pencak Silat.....	99
Lampiran 9. Hasil Tes Siklus I Sapuan Depan Pencak Silat.....	100
Lampiran 10. Hasil Tes Siklus II Sapuan Depan Pencak Silat.....	101
Lampiran 11. Dokumentasi Foto penelitian.....	101
Lampiran 12. Surat Pernyataan Kolaborator.....	106
Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian	107
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang diwarisi secara turun-temurun di bumi Indonesia. Pada awalnya pencak silat hanya merupakan salah satu cara untuk membela diri. Pencak Silat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka berarti, permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya. Silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bersilat adalah bermain (atau berkelahi) dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan Pencak Silat bermakna, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.

Keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam pencak silat memang memiliki karakteristik tersendiri jika dibandingkan dengan cabang bela diri lainnya, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa sehingga unsur 'seni' dan 'budaya' masih terus dipertahankan sesuai dengan kategorinya.

Dalam olahraga Pencak Silat pada umumnya terdiri dari beberapa kategori. Diantaranya yaitu kategori tanding atau wiralaga dan seni. Kategori

seni terdiri dari beberapa nomor yaitu Tunggal, Ganda, Regu. Untuk kategori tanding nomor kelas tandingnya disesuaikan dengan berat badan.

Seiring perkembangan zaman dan waktu, Pencak Silat kini bukan hanya sekedar membela diri namun berkembang menjadi salah satu olahraga beladiri untuk meraih prestasi yang dipertandingkan dalam *event* wilayah, daerah, nasional, maupun internasional.

Dengan semakin berkembangnya olahraga Pencak Silat sampai didunia Internasional maka semakin meluas perkembangan Pencak Silat bahkan kini sudah masuk ke sekolah-sekolah. Ekstrakurikuler Pencak Silat di sekolah kini mulai marak di gencarkan oleh Pemerintah khusus Ibukota Jakarta guna melestarikan budaya bangsa ini. Penyelenggaraan kejuaraan Pencak silat antar sekolah adalah salah satu langkah untuk membudayakan Pencak Silat.

Dengan semakin banyaknya kejuaraan Pencak Silat yang diselenggarakan, maka dari itu banyak hal yang harus diperhatikan lagi dalam membentuk seorang pesilat yang berprestasi. Dalam pertandingan Pencak Silat terdapat nilai-nilai yang dihitung berdasarkan teknik yang digunakan, seperti teknik pukulan, tendangan, permainan bawah, serta teknik jatuhan.

Teknik sapuan depan merupakan teknik yang menggunakan kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan menjatukan. baik kaki kanan maupun kiri. Teknik sapuan depan adalah teknik yang paling sering digunakan pesilat untuk mendapatkan *point* nilai tertinggi yaitu mendapatkan point nilai 3 dalam pertandingan. Maka dari itu teknik ini sangatlah penting dalam setiap pertandingan karena dapat membantu hasil pertandingannya. Namun sebagian besar atlet yang menggunakan teknik ini tidak efektif dan kurang tepat pada sasaran yang disebabkan teknik sapuan depan yang kurang tepat sehingga sering kali sapuan ini mudah diantisipasi oleh lawan bahkan mudah untuk di ketahui lawan.

Mengingat betapa pentingnya teknik tersebut maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ialah bagaimana upaya untuk meningkatkan keterampilan sapuan depan. Peneliti akan menggunakan model latihan sapuan depan dengan sasaran media bola. Model latihan ini dilakukan individu.

Bedasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana sapuan depan dengan sasaran media bola dalam sapuan depan dalam

meningkatkan keterampilan sapuan depan pencak silat pada siswa perguruan silat persaudaraan setia hati terate rayon SMKN 34 Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Bedasarkan latar belakang yang berkaitan dengan penelitian ini. Peneliti memfokuskan penelitian pada teknik sapuan depan. Dalam hal ini peneliti ingin berupaya meningkatkan keterampilan sapuan depan pada siswa Pencak Silat Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta. Peneliti akan menggunakan Model Latihan sapuan depan dengan sasaran bantu Bola untuk meningkatkan keterampilan sapuan depan.

C. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah model latihan sapuan depan dengan Media Bola dapat meningkatkan keterampilan Teknik sapuan depan Pencak Silat di perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Meningkatkan keterampilan kemampuan teknik dasar khususnya sapuan depan
2. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada pengurus klub Pencak silat, pelatih, guru di sekolah-sekolah dalam meningkatkan keterampilan teknik sapuan depan dengan menggunakan Model Latihan.
3. Membantu upaya memajukan prestasi khususnya keterampilan dalam sapuan depan atlet-atlet pelajar Pencak Silat

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹

Peneliti dan Kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak

¹Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003), hal. 79

keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolabolator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik sapuan depan Pencak Silat.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui Model Latihan sapuan depan dengan sasaran bola
- c. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik Sapuan depan Pencak Silat.
- d. Peneliti dan kolabolator skenariokan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa-siswi.
- e. Adapun perencanaan materi sapuan depan Pencak Silat melalui

Model Latihan sapuan depan dengan media bola sebagai berikut

1) Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum latihan sapuan depan :

a) Persiapan lapangan

b) Persiapan siswa

✚ Kemampuan sikap kaki

- ❖ Posisi badan kedepan, kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan di depan dada (sikap pasang).
- ❖ Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

✚ Kemampuan penempatan kaki

- ❖ Posisi badan pada saat kaki sebelum melakukan sapuan.
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan yang satu berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kepala.
- ❖ Posisi penempatan kaki pada saat sapuan.

✚ Kemampuan lecutan saat sapuan

- ❖ Posisi badan pada saat melakukan sapuan.
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.

- ❖ Posisi tangan yang satu berada di atas kepala dan satunya mengepal melindungi badan.
- ❖ Posisi kaki pada saat melakukan lecutan sapuan dengan mengenai sasaran.

2) Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian teknik Sapuan Depan dengan media Bola sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan :

- a) Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan sapuan depan.
- b) Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi teknik sapuan depan :

✚ Tahap persiapan

➤ Sikap awal

Sikap badan berdiri tegak pandangan mata ke sasaran, kedua tangan berada di depan dada (sikap pasang) dan kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

➤ Gerakan awal

Sikap pandangan kearah sasaran. Kemudian melakukan penempatan kaki pada sasaran

kaki lawan, badan merebah dan Posisi tangan satu menumpuh dan satu melindungi kepala.

➤ Gerakan melecutkan kaki

Sikap pandangan ke arah sasaran (bola).

Kemudian posisi kaki dan badan merebah dan kaki di lecutkan ke arah sasaran bola.

➤ Gerakan akhir

Tarik kaki setelah melakukan lecutan dengan menekuk lutut untuk melindungi badan dari serangan lawan dan posisi tangan melindungi kepala.

3) Pelatih menyiapkan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.

- a) Memberikan pengarahan kepada siswa.
- b) Memberikan program latihan tentang teknik latihan sapuan depan Pencak Silat.
- c) Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik sapuan depan Pencak Silat.

- d) Siswa mempraktekkan teknik sapuan depan Pencak Silat melalui model latihan tehnik sapuan depan dengan sasaran bola yang di berikan.

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi tehnik sapuan depan yang akan diberikan kepada siswa-siswi.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui model latihan tehnik sapuan depan dengan media Bola.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi sapuan depan.
- d. Mengamati siswa di lapangan melalui materi sapuan depan yang diberikan melalui model latihan tehnik sapuan depan dengan sasaran bola.

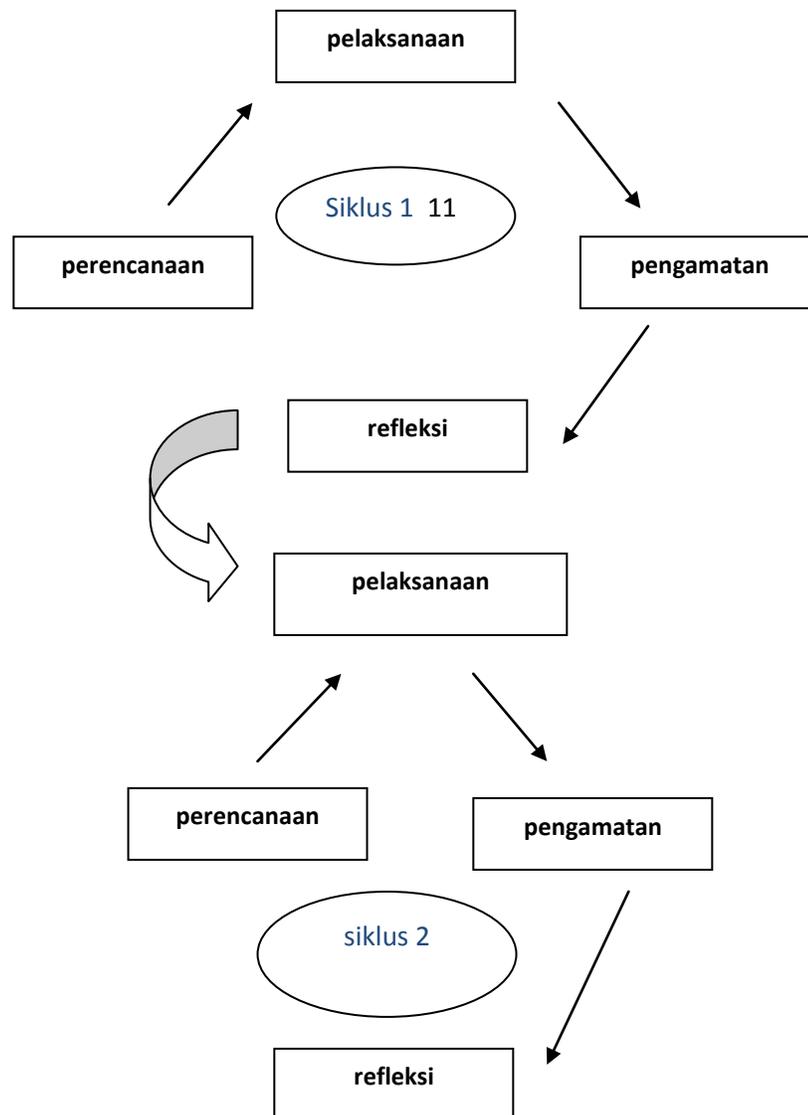
3. Pengamatan atau Observasi

- a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan model latihan tehnik sapuan dengan sasaran bola.
- b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa-siswi.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik sapuan depan melalui model latihan tehnik sapuan depan dengan sasaran bola pada siswa dan kolabolator. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

Gambar 1. SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN



Gambar 2.1. Proses Dasar Penelitian Tindakan Kelas model Burns, 1999.

Sumber : Suwarsih Madya, Teori dan Praktik Tindakan Penelitian,
(Jogjakarta: Alfabeta, 2006) h.67

C. Kerangka Teori

1. Pencak Silat

Pencak adalah bentuk permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan menangkis, mengelak dan sebagainya, sementara Silat adalah kepandaian berkelahi, seni bela diri yang berasal dari Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.² Pencak Silat merupakan cabang olahraga bela diri asli dari negara Indonesia, Silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bersilat adalah bermain (atau berkelahi) dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan Pencak Silat bermakna, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.

Pencak Silat sebagai ketrampilan dan ilmu tentang pola gerak bertenaga yang efektif, indah dan menyehatkan tubuh, yang di jiwai budi pekerti luhur berdasar ketaqwaan kepada Tuhan YME, serta bertujuan untuk membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka,

²Drs. Johansyah Lubis, M.Pd. *pencak silat panduan praktis* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), h.1

Pencak Silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata.³ Pada masa awal kelahirannya, Pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Namun dengan seiring perkembangan zaman, fungsi Pencak Silat pun semakin meluas. Pencak Silat bukan lagi hanya sebagai alat bela diri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Fungsi praktis yakni beladiri, kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, bela diri, seni dan olahraga.

Pencak Silat memiliki teknik dasar yang kompleks, mulai dari sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan. Menurut Engkos Kosasih, teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas. Dalam Kamus Pelajar dijelaskan bahwa teknik adalah pengetahuan atau kepandaian membuat segala sesuatu yang berguna untuk meringankan beban manusia. Sedangkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diberi pengertian sebagai sesuatu bagian paling bawah. Dari definisi-definisi yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan

³ O'ong Maryono, Pencak Silat Merentang Waktu, (Yogyakarta : Yayasan Galang, Cetakan Kedua 2000), hal. 4

bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar adalah bagian paling bawah (dasar, fundamental) dari suatu pengetahuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.⁴

Memiliki teknik dasar yang baik dan benar (sempurna) memungkinkan seorang pesilat atau siswa mampu menerapkan teknik menyerang dan bertahan dengan lebih efektif, efisien, dan produktif. Untuk pemula atau siswa, teknik dasar harus dilakukan dengan baik dan benar sebagai dasar merangkai suatu gerakan-gerakan yang unik dalam sistem bertahan atau pembelaan diri. Untuk dapat melakukan suatu teknik dasar yang baik dan benar dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Oleh karena itu dalam memberikan teknik dasar, pelatih harus benar-benar memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh siswa-siswinya.

Pentingnya menggunakan metode yang tepat bagi siswa pemula sebagai bekal dalam proses latihan. Sehingga proses tersebut akan membentuk otot-otot yang diperlukan dalam sikap dan gerak Pencak Silat. Dengan demikian akan memperkecil terjadinya cedera yang menjadikan trauma bagi siswa dan dapat membantu meningkatkan keterampilan sapuan depan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat merupakan keahlian mempertahankan diri dalam menghadapi alam, binatang maupun

⁴ R. Kotot Slamet Hariyadi, Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, (Jakarta : Dian Rakyat 2003), hal. 4

manusia. Dalam upaya mempertahankan diri, Pencak Silat memiliki banyak teknik dasar yang dapat dipelajari, salah satunya yaitu teknik dasar sapuan depan. Teknik ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi terutama untuk para pemula. Untuk itu diperlukan metode yang tepat dalam proses latihan sehingga dapat membantu meningkatkan keterampilan sapuan depan.

2. Sapuan Depan

Sapuan depan merupakan salah satu teknik serangan yang dapat menghasilkan poin tertinggi dalam pertandingan pencak silat pada kategori tanding. Seperti namanya sapuan depan adalah serangan menjatuhkan lawan dengan melecutkan tungkai kaki ke arah depan atau sasaran dengan pengenaan pada punggung kaki. Pelaksanaan teknik ini adalah sama dengan prinsip tendangan sabit namun cara melakukannya dengan cara merebahkan diri terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan lecutan seperti menendang pada teknik tendangan sabit.

Seperti namanya, teknik ini dilaksanakan dengan posisi tubuh berada di bawah (rebah). Alat serangnya adalah kaki dengan perkenaan pada punggung kaki sampai dengan tulang kering bagian bawah. Karena sewaktu pelaksanaan teknik ini pengguna harus berada dalam posisi rebah, maka timing serta kecepatan reaksi sangat diperlukan dalam mempraktekan teknik ini dalam pertandingan sesungguhnya. Tanpa adanya timing serta kecepatan reaksi, maka gerakan merebahkan diri menjadi terlambat dan kemungkinan

terjadi kasus salah bela mungkin terjadi. Istilah salah bela dalam pertandingan pencak silat maksudnya adalah, suatu kasus dimana seorang pesilat terkena serangan pada daerah terlarang seperti kepala, namun disalahkan karena dianggap ceroboh (misalnya merunduk) sewaktu melakukan teknik serangan balasan.⁵

Langkah-langkah Melakukan Sapuan Depan :

a. Sikap Persiapan

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (pasang) dan terbuka tidak mengepal.
- Sikap kaki siswa dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan di tekuk.
- Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran.



⁵ R.Kotot Slamet Hariyadi, op.cit., h. 99

Gambar 2.2 Sikap Persiapan

Sumber : R. Kotot Slamet Riyadi, Tehnik Dasar Pencak Silat
(Jakarta : Dian Rakyat 2003)

b. Sikap Gerakan Awal

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di bawah dan satunya mengepal melindungi kepala
- Sikap badan merebah atau menjatukan badan ke lantai dan kaki lutut siap melakukan lecutan.
- Sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.



Gambar 2.3. Sikap Gerakan Awal

Sumber : R. Kotot Slamet Riyadi, Tehnik Dasar Pencak Silat
(Jakarta : Dian Rakyat 2003)

c. Gerakan melecutkan kaki

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan posisi badan merebah dan tangan satunya melindungi kepala.
- Sikap kaki siswa menendang / melecut lurus ke arah sasaran menggunakan punggung kaki.
- Siakp badan siswa menghadap ke sasaran



Gambar 2.4 gerakan melecutkan kaki

Sumber : R. Kotot Slamet Riyadi, Tehnik Dasar Pencak Silat (Jakarta : Dian Rakyat 2003)

d. Gerakan akhir

- Sikap pandangan siswa fokus ke sasaran
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai untuk menopang dan satunya mengepal melindungi kepala.
- Sikap kaki menekuk melindungi badan.



Gambar 2.5. Gerakan akhir

Sumber : dokumentasi peneliti



Gambar 7. Bentuk punggung kaki sapuan depan
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Bentuk kaki pada saat melakukan tahap melepas sapuan depan yaitu punggung kaki lurus seperti pada gambar 7.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sapuan depan merupakan salah satu teknik dasar Pencak Silat yang biasa dipergunakan dalam

pertandingan Pencak Silat. Pada teknik ini penempatan kaki yang di putar serta lecutan punggung kaki yang di barengi dengan merebahkan badan putaran pinggul merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan karena itu adalah kunci utama dari teknik ini. Pada siswa pemula biasanya mereka memiliki kesulitan dalam menjatukan badan untuk melakukan lecutan serta putaran poros kaki sehingga lecutan punggung kaki yang kurang mengenai sasaran, untuk itu diperlukannya metode untuk melatih siswa agar sapaun depan terhadap sasaran yang benar yaitu dengan menggunakan model latihan.

3. Keterampilan

Proses latihan pencak silat bagi siswa dapat dikemas dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan perkembangan dan kebutuhannya. Proses latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan model latihan sehingga dapat menarik fokus siswa dalam melakukan gerakan yang benar. Dengan melakukan gerakan yang benar maka akan terjadi peningkatan keterampilan sesuai yang diharapkan.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh

tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.⁶Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil.Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif.Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa Fase dalam belajar gerak keterampilan yakni :

a. Fase Kognitif

Seseorang yang baru memulai suatu tugas gerak, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melakukan tugas gerak tersebut. Siswa membutuhkan informasi mengenai cara melaksanakan tugas gerak tersebut. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak tersebut diawal dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaiman penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.⁷ Pada tahap kognitif

⁶ Dr. Widiastuti, M,Pd, Tes Dan Pengukuran Olahraga (Jakarta: PT RajaGrafindo persada 2015), h.233

⁷Dr. Widiastuti M,Pd, Belajar Gerak Keterampilan (Jakarta: FIK UNJ 2013) h. 67

ini, sering juga terjadi peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini juga, siswa yang bersangkutan terus mencoba-coba dan kemudian sering juga melakukan kesalahan dalam melakukan tugas gerak. Gerakan yang dihasilkan pun masih terlihat kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

b. Fase Asosiatif

Pada tahap ini ditandai dengan semakin efektif cara-cara siswa melakukan tugas gerak dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan.⁸ Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Siswa sudah mulai dapat memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik dari pada mencari pola mana yang akan dihasilkan.

c. Fase Otomatisasi

Setelah seseorang berlatih selama sehari-hari, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatisasi. Dikatakan demikian, karena keterampilan motorik yang dilakukannya secara otomatis.

⁸ Ibid., h. 68

Karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tidak terganggu oleh kegiatan lain yang terjadi secara stimulan.⁹

Dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik sapuan Depan, siswa harus sudah melewati tahap kognitif yang artinya bahwa siswa sudah mengetahui gerakan yang akan diperbaiki dan ditingkatkan kualitasnya. Tahap selanjutnya adalah tahap asosiatif, pada tahap ini siswa diberikan bagaimana cara melakukan teknik yang benar dan mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Setelah siswa sudah semakin konsisten dan mengetahui teknik gerakan yang benar, maka siswa diberikan latihan pengulangan secara terus menerus hingga menimbulkan otomatisasi gerakan.

Hukum *exercise* atau latihan Ketika Anda berolahraga tanggung jawab, ingatlah bahwa setiap pemain adalah seorang individu. Anda harus menyediakan lingkungan yang sehat di mana masing-masing memiliki kesempatan untuk belajar bagaimana untuk bermain game tanpa takut sambil bersenang-senang dan menikmati pengalaman latihan secara keseluruhan.¹⁰ Pertautan yang erat itu akan dikembangkan dan diperkuat melalui pengulangan yang memadai jumlahnya. Kegiatan berlatih akan membuat hasil belajar latihan makin dikuasai atau makin sempurna serta dapat memperbaiki koordinasi dan membuat kinerja lebih baik.

⁹ Ibid., h. 69

¹⁰ Sam Snow, Coaching youth soccer (American Sport Education Program Human kinetics 2011) h. 4

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan keterampilan siswa dalam teknik Pencak Silat khususnya sapuan depan , siswa harus memiliki koordinasi dan kontrol tubuh yang baik. Dengan memiliki koordinasi dan kontrol tubuh yang baik siswa dapat menerima dan memahami materi latihan yang akan diberikan dan selanjutnya siswa dapat langsung mempraktekkan materi latihan tersebut.

4. Model Latihan

a. Model

Model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada.¹¹ Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan dan dapat menjelaskan pula hubungan-hubungan yang penting.

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Begitu pula pemilihan model yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan model yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan model latihan harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

¹¹Rosdiani Dini, Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Bandung : Alfabeta 2012).h.4

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka pemilihan model latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa model, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Model banyak di gunakan dalam berbagai kegiatan guna menganalisis atau mendesain, karena yang model dibuat itu dapat membatu memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didesain tersebut.

Maka dengan adanya model, dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah di rumuskan. Walaupun banyak kegunaan suatu model namun terdapat pula kelemahannya, yaitu dapat menjadikan seseorang kurang berinisiatif dalam mengkreasikan apa yang ia pikirkan.

Melalui model diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

b. Latihan

Latihan dalam terminology asing sering disebut dengan training, exercise, practice. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan (training) olahraga sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Hare,1982)
2. Program pengembangan atlet untuk meningkatkan bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy (Bompa,1999:394)
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih (Thomson,1993:61)¹²

Semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga¹³. Menjelaskan dalam pengertian yang luas, keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlit untuk mencapai prestasi tinggi.

Salah satu unsur komponen latihan yaitu komponen fisik. Unsur komponen fisik yang perlu di latih dalam keterampilan teknik Sapuan Depan adalah kecepatan dan kekuatan atau juga di sebut daya ledak (*power*). Namun selain itu keseimbangan juga sangat di butuhkan guna mendapatkan ketepatan serangan terhadap sasaran dalam melakukan teknik

¹² Kementrian Pemuda dan Olahraga, Pelatihan Fisik Level 1(Jakarta : Tahun 2007) h. 1

¹³Ibid. h.7

ini. Oleh sebab itu posisi penempatan kaki terhadap sasaran perlu di perhatikan dalam melakukan teknik Sapuan Depan.

Untuk melatih posisi penempatan kaki terhadap sasaran dalam melakukan Sapuan Depan perlu dilakukan berulang-ulang dan sistematis hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai. Di mana tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kinerja atlet, keterampilan efektifitas serta kualitas psikologis guna meningkatkan kinerja atlet dalam kompetisi. Latihan ini merupakan proses upaya jangka panjang yang berkelanjutan. Atlet tidak akan mungkin dapat berkembang dalam waktu sekali latihan dan pelatih tidak dapat membuat keajaiban dengan memotong serta mempersingkat dari metodologi teori-teori ilmiah.

Adapun prinsip-prinsip latihan adalah pengembangan multilateral, spesialisasi, individualisasi, variasi latihan, model latihan, dan peningkatan beban latihan.¹⁴ Maka kesimpulan dari makna latihan adalah merupakan suatu aktifitas olahraga yang sistematis serta ditingkatkan dengan progresif yang mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

¹⁴Ibid, h9

5. Media Alat Bantu Bola

a. Media

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Media yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan media yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan media alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media latihan adalah komponen integral dari sistem latihan.

Dalam buku Azhar Arsyad yang berjudul *Media Pembelajaran* terdapat kutipan menurut *AECT (Association of Education and Communication Technology)* memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan

untuk menyampaikan pesan atau informasi.¹⁵ Di samping sebagai sistem penyampaian atau pengantar, media biasa disebut juga dengan kata mediator. Istilah mediator menunjukkan fungsi dan perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses latihan (siswa dan materi).

Media berfungsi untuk tujuan instruksi di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi.¹⁶ Materi harus dirancang secara sistematis. Di samping menyenangkan, media pengajaran harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

Melalui media diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

b. Alat Bantu Bola

Memilih media alat bantu yang tepat sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai

¹⁵ Azhar Arsyad, Media Pembelajaran, (Jakarta : RajaGrafindo Persada 1996), h. 3

¹⁶ Ibid., h. 21

tujuan yang diinginkan. Pemilihan tersebut harus dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan karena materi dan media alat bantu saling berkaitan. Agar dapat membantu proses pembelajaran latihan secara efektif, media alat bantu harus selaras dan sesuai dengan kebutuhan program latihan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang pelatih memilih salah satu media dalam kegiatannya berdasarkan pertimbangan antara lain :

- Merasa sudah akrab dengan media tersebut.
- Merasa bahwa media yang dipilih dapat menggambarkan dengan baik daripada dirinya sendiri.
- Media yang dipilih dapat menarik minat dan perhatian siswa, serta menuntutnya pada penyajian yang lebih terstruktur dan terorganisasi.¹⁷

Untuk meningkatkan keterampilan Sapan Depan, peneliti memilih alat bantu Bola sebagai media untuk mendukung program latihan yang telah disiapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Bola adalah benda bulat yang dibuat dari karet.

Bola merupakan media alat bantu latihan yang aman, tidak berbahaya apabila siswa tidak dapat melakukan teknik dengan

¹⁷ Syaiful Bahri Djamarah dan aswan zain, Strategi Belajar mengajar (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006) hal.126

benar. Karena media Bola yang digunakan adalah berupa karet sehingga terasa elastis dan nyaman. Teknik gerakan sapuan depan melalui alat bantu Bola, yaitu posisi kaki dibuka selebar bahu seperti kuda - kuda kemudian badan merebahkan, waktu merebahkan badan tangan yang satu berada di lantai dan tangan satunya mengepal melindungi kepala. Kaki belakang melecutkan ke arah Bola tersebut sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal. Jadi metode latihan melalui alat bantu Bola dapat membantu meningkatkan keterampilan tehnik Sapuan Depan dengan mengulang-ulang teknik yang benar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil tes Sapuan Depan dari, 20 siswa yakni tes awal nilai rata-rata siswa 7,58, siklus I nilai rata-rata siswa 9,53, dan siklus II nilai rata-rata siswa 9,93. Untuk keberhasilan hasil latihan siswa, tes awal siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 2 siswa (10%), 18 siswa belum berhasil. Pada siklus I siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 13 siswa (65%), 7 siswa belum berhasil, dan pada siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 18 siswa (90%), 2 siswa belum berhasil.

Tabel 4.1, Hasil Tes Sapuan Depan Dengan Media Bola
SMKN 34 JAKARTA

No	Nama	Tes					
		Awal	Ket	Siklus 1	Ket	Siklus 2	Ket
1	Annida safitri	6.00	Belum	8.75	Belum	10.00	Berhasil
2	Eko setyo Purwanto	7.13	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
3	Trias Mukti Fachrian	7.25	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
4	Trias Aziz Al Haqqi	7.00	Belum	8.00	Belum	9.50	Belum
5	Adis Sutisno	6.38	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
6	Pramudito Ramadhan	7.56	Belum	8.50	Belum	10.00	Berhasil
7	Alya Syarifah	6.44	Belum	8.88	Belum	10.00	Berhasil
8	Yusuf Kusuma	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
9	Yusuf Kurniawan	7.00	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
10	Muhammad Risqan M	6.44	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
11	Achmad Faqih	7.13	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
12	Afif Iskandar	7.19	Belum	8.94	Belum	10.00	Berhasil
13	Maulana Ridwan	8.56	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
14	Agung prasetyo	8.06	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
15	Alda Risma	7.63	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
16	Anggi Awalia Nastiti	8.56	Belum	9.50	Belum	10.00	Berhasil
17	Yusuf ubaidillah	7.25	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
18	Atikah Kusumaningtyas	8.13	Belum	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
19	Suryanto Nyak cut	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil	10.00	Berhasil
20	Solahudin Al yubi	7.94	Belum	8.00	Belum	9.19	Belum
Jumlah		151.6		190.6		198.7	
Rata - Rata		7.58		9.53		9.93	
Jumlah Siswa Berhasil		2		13		18	
Prosentase (%)		10		70		90	

1. Deskripsi Awal

Penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata dan diadakan tes awal pada tanggal 17 Mei 2015. Pelaksanaan kegiatan tes awal yang dilakukan peneliti kepada siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta Pusat yang berjumlah 20 orang, yang terdiri dari 15 orang putra dan 5 orang putri. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan siswa terhadap latihan khususnya untuk teknik Sapuan depan dengan media Bola. Setelah dilakukan tes awal maka hasil tes awal adalah sebagai berikut : dari 20 siswa, hanya 2 siswa yang di nyatakan berhasil karena mendapat nilai 10. Sedangkan 18 siswa lainnya mendapatkan nilai kurang dari 10 yakni rata-rata nilai 7,58 sehingga untuk tes awal ini 18 siswa tersebut dinyatakan belum berhasil. Adapun hasil tes awal sebagai berikut : nilai terendah 6,00 , nilai tertinggi 10, dan nilai rata-rata 7,58. Hasil tes awal atlit Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta Pusat dapat dilihat dalam tabel distribusi dan grafik di bawah ini :

Tabel 4.2 Distribusi hasil tes sapuan depan dengan media bola

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	4	20
2	6,51 - 7,00	2	10
3	7,01 - 7,50	5	25
4	7,51 - 8,00	3	15
5	8,01 - 8,50	2	10
6	8,51 - 9,00	2	10
7	9,01 - 9,50	0	0
8	9,51 - 10,00	2	10
JUMLAH		20	100

Maka dapat dilihat dari tabel distribusi di atas terlihat bahwa hanya 2 siswa yang masuk kelas rentang 9,51 - 10,00 atau 10% yang dinyatakan berhasil dari jumlah seluruh siswa yakni 20 siswa. Sedangkan siswa lainnya belum mencapai target ialah siswa yang belum mendapatkan atau masuk ke rentang interval kelas 9,51 - 10,00. Jumlah siswa tersebut ialah 2 siswa atau 10% masuk ke rentang 8,51 - 9,00, 2 siswa atau 10% masuk ke rentang 8,01 - 8,50, 3 siswa atau 15% masuk ke rentang 7,51 - 8,00, 5 siswa atau 25% masuk ke rentang 7,01 - 7,50, 2 siswa atau 10% masuk ke rentang 6,51 - 7,00, dan 4 siswa atau 20% masuk ke rentang 6,00 - 6,50 Hasil tes awal kemampuan sapuan depan dengan media bola Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta juga dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Awal sapuan Depan

Hasil ini yakni hasil penilaian pada tes awal yg sudah dilakukan merupakan refleksi awal dalam penelitian untuk membuat suatu perencanaan penelitian. tindakan, observasi, dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Maka telah diketahui dari hasil tes awal sapuan depan Pencak Silat untuk selanjutnya akan diberikan tindakan melalui latihan peningkatan teknik sapuan depan dengan media Bola dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik sapuan depan Pencak Silat pada siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta.

Membentuk siklus merupakan langkah awal peneliti yaitu dengan membuat perencanaan. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator maka dalam membuat perencanaan harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan ini strategi melatih yang bagaimana dan apa saja yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa sehingga sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk digunakan dalam proses latihan.

Tindakan dan observasi merupakan tahap siklus selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai dibuat. Pelaksanaan tindakan mengkonsentrasikan terhadap latihan teknik sapuan depan dengan

media Bola. Obsevasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, melihat perilaku yang ditunjukkan siswa, melihat kemampuan siswa dalam menerima dan merespon tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti selama proses tindakan berlangsung.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, yakni evaluasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang sudah dilakukan. Kolaborator dan peneliti mendiskusikan tentang bagaimana kekurangan, keberhasilan, dan penerapan tindakan yang nantinya akan di jadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

2. Pelaksanaan Siklus I

Waktu yang di gunakan sesuai dengan program latihan ialah 120 menit. Penelitian ini di laksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan latihan. Apabila target yang sudah ditentukan dapat di capai oleh siswa maka cukup hanya siklus 1 ini saja.

a. Perencanaan Tindakan I

Tujuan yang diharapkan :

1. Siswa memahami konsep teknik sapuan depan Pencak Silat yang benar.

2. Siswa dapat mempraktekkan tahapan sapuan depan Pencak Silat dengan benar.
3. Siswa mampu melakukan sapuan depan Pencak Silat dengan menggunakan kecepatan dan sasaran yang tepat.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pada pelaksanaan tindakan I pelatih mempersiapkan siswa terlebih dahulu sebelum memberikan tujuan serta konsep gerakan teknik sapuan depan yang benar dengan memberikan juga motivasi agar siswa bersemangat. Penjelasan diberikan mulai dari tingkatan atau elemen yang mudah hingga yang kompleks :

1.) Tahap Persiapan, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap tangan
- Sikap kaki
- Sikap badan

2.) Tahap Gerakan Awal, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap tangan
- Sikap kaki
- Sikap badan

3.) Tahap Gerakan melecutkan kaki, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap tangan
- Sikap kaki
- Sikap badan

4.) Tahap Sikap Akhir, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap tangan
- Sikap kaki
- Sikap badan

Setelah keempat tahapan selesai atlet diharuskan untuk menggabungkan keempat tahapan tersebut disertai penjelasan dan motivasi bahwa inti gerakan teknik sapuan depan dan peneliti mulai menerapkan latihan dengan menggunakan media Bola.

Latihan yang dilakukan adalah :

1. Pelatih menjelaskan konsep teknik gerakan Sapuan depan Pencak Silat.
2. Siswa berbaris dan melakukan sikap persiapan gerakan sapuan depan Pencak Silat dengan sasaran Bola.

3. Siswa melakukan gerakan awal yaitu merebahkan posisi badan atau menjatuhkan badan ke lantai dan kaki siap melakukan lecutan kearah sasaran Bola.
4. Siswa melakukan gerakan melecutkan kaki dengan lecutan punggung kaki yang diikuti putaran pinggang mengikuti arah lintasan gerak kearah sasaran.
5. Siswa melakukan gerakan tarikan kaki dan gerakan akhir sapuan depan Pencak Silat dengan menarik kembali kaki setelah melakukan dan kembali seperti sikap persiapan.

c. Hasil Observasi I

Selama latihan berlangsung, kolaborator melakukan pengamatan dan memberikan hasil sebagai berikut :

- ✓ Masih ada siswa yang belum memahami konsep teknik sapuan depan Pencak Silat.
- ✓ Masih ada siswa yang pandangannya saat melakukan sapuan depan pencak Silat tidak fokus terhadap sasaran artinya masih ada yang melirik, melihat ke bawah atau samping.
- ✓ Masih ada siswa pada saat tahap gerakan awal yakni menempatkan kaki tumpunya terlalu jauh bahkan terlalu dekat dengan sasaran, sikap tangan siswa masih ada yang satu berada di depan dada dan satunya lagi di samping.

- ✓ Pada saat melepas sapuan depan masih ada yang kurang rendah dan tidak diikuti putaran pinggang serta kehilangan keseimbangan. Sikap tangan siswa saat melakukan sapuan depan masih tidak melindungi kepala.
- ✓ Pada tahap melepas sapuan depan masih ada yang tidak sesuai sasaran, serta pada tahap tarikan kaki siswa masih ada yang lupa menarik kakinya kembali.
- ✓ Sikap badan siswa saat melakukan Sapuan depan masih ada yang membungkuk serta condong kedepan atau belakang.

d. Analisis dan Refleksi I

Setelah dilakukan tindakan latihan serta tujuan yang dilakukan pada siklus ini maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa sudah terlihat adanya peningkatan keterampilan teknik sapuan depan pencak Silat. Namun masih ada beberapa hal yang harus diperbaiki seperti sikap pandangan, sikap tangan pada tiap tahapan, melecutkan kaki, tarikan kaki, jarak penempatan kaki, angkatan tungkai, serta sikap badan masih ada yang melakukan kesalahan. Untuk memperbaiki kesalahan tersebut maka penelitian ini di lanjutkan pada siklus II dengan lebih memperhatikan tahap gerakan awal dan tahap selanjutnya.

3. Pelaksanaan Siklus II

Pada siklus II ini tidak jauh berbeda dengan siklus pertama karena tindakan siklus II ini dilakukan dengan tujuan yang sama pada siklus pertama, hanya saja pada siklus II ini siswa lebih di fokuskan pada sikap pandangan, sikap tangan, tahap melecutkan kaki, tarikan kaki, jarak penempatan kaki, serta sikap badan pada siswa yang masih melakukan kesalahan.

a. Perencanaan Tindakan II

Tujuan yang diharapkan:

1. Siswa memahami konsep teknik Sapuan Depan Pencak Silat yang benar.
2. Siswa dapat mempraktekkan tahapan gerakan sapuan depan Pencak Silat dengan benar.
3. Siswa mampu melakukan sapuan depan Pencak Silat dengan menggunakan kecepatan dan sasaran yang tepat.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Pada siklus II ini program latihan teknik sapuan depan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator lebih memfokuskan serta mempertajam gerakan sapuan depan melalui sikap pandangan, tangan, kaki, serta jarak penempatan kaki tumpu terhadap sasaran.

Pada tindakan siklus II ini peneliti menjelaskan dan memperagakan gerakan sapuan depan dari tahap termudah hingga gerakan yang kompleks

kemudian peneliti menggabungkan tahapan-tahapan gerakan sapuan depan menjadi satu rangkaian. Peneliti juga menjelaskan dan memotivasi siswa untuk dapat melakukan sapuan depan dengan benar serta jarak penempatan kaki tumpu yang baik dan mampu mengarah ke sasaran. Peneliti menginstruksikan siswa untuk mempraktekkan gerakan teknik sapuan depan yang sudah diperagakan dari yang termudah hingga gerakan yang kompleks dan kemudian menggabungkannya menjadi satu rangkaian.

Tindakan selanjutnya yang menggunakan teknik sapuan depan dengan media bola. sedikit berbeda dengan siklus pertama, dimana siklus II ini siswa melakukan sapuan depan dengan kecepatan dan sasaran yang bergerak terlebih dahulu.

Latihan yang dilakukan adalah ;

1. Pelatih menjelaskan konsep teknik dasar gerakan sapuan depan dengan media bola.
2. Siswa berbaris dan mengatur jarak berhadapan antar siswa terhadap sasaran sesuai dengan perintah pelatih.
3. Siswa melakukan gerakan tahap persiapan kaidah melihat sasaran.
4. Siswa secepat mungkin melakukan tahap gerakan awal menempatkan kaki tumpu terhadap sasaran setelah sasaran bergerak terlebih dahulu kemudian melakukan sapuan depan..

5. Siswa melakukan tahap merebahkan badan yg diikuti lecutan punggung kaki serta putaran pinggang kearah sasaran.
6. Siswa melakukan tahap tarikan tendangan dan tahap akhir dengan menarik kaki setelah melepas lecutan dan kembali ke sikap awal.

c. Hasil Observasi II

Selama tindakan siklus II berlangsung, kolaborator melakukan pengamatan dan memberikan hasil observasi sebagai berikut :

- ✓ Siswa sudah mampu memahami konsep teknik sapuan depan.
- ✓ Siswa sudah mampu melakukan sapuan depan dengan baik.
- ✓ Siswa sudah mampu memperbaiki sikap pandangan fokus kearah sasaran.
- ✓ Siswa sudah mampu memperbaiki sikap tangan dengan salah satu tangan mengepal melindungi kepala dan satu tangan di depan dada.
- ✓ Siswa sudah mampu merebahkan badan dan menempatkan kaki terhadap sasaran dengan baik sebelum melakukan lecutan.
- ✓ Siswa sudah mampu melakukan lecutan kaki yang diikuti putaran pinggang tanpa kehilangan keseimbangan serta menarik kembali seperti pada saat tahap persiapan dan sikap badan yang tidak condong atau bungkuk lagi.
- ✓ Siswa sudah mampu melakukan sapuan depan kearah sasaran.

- ✓ Siswa sudah mampu melakukan teknik sapuan depan dengan kecepatan kearah sasaran dengan baik.

d. Analisis dan Refleksi II

Didapat dari hasil observasi siklus II serta hasil diskusi dari peneliti dan kolaborator maka pada siklus II ini menarik kesimpulan bahwa latihan peningkatan tehnik sapuan depan dengan media bola dapat meningkatkan teknik sapuan depan pencak silat dengan sangat baik, dilihat dari siswa yang mampu memahami dan menerapkan konsep, serta melakukan tahapan-tahapan gerakan teknik sapuan depan serta menunjukkan sikap positif selama latihan berlangsung.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Kondisi siswa sebelum melakukan latihan dapat kita ketahui dengan di adakan tes awal. Dari hasil tes awal yang sudah dilakukan maka ada 2 siswa atau 10% dengan nilai 10 yang dinyatakan berhasil. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka prosentase keberhasilan siswa sebesar 65%, yakni

siswa yang berhasil sebanyak 13 siswa dengan nilai 10. Hasil tindakan siklus I tersebut kemudian dianalisis oleh peneliti dan kolaborator untuk perencanaan tindakan siklus II. Setelah dilakukan tindakan siklus II maka prosentase keberhasilan siswa sebesar 90%, dengan berhasilnya 18 siswa mendapat nilai 10. Maka dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan teknik sapuan depan dengan media bola.

Hasil Penelitian Siklus I

Tabel 4.3 Distribusi Hasil tes Siklus I sapuan depan

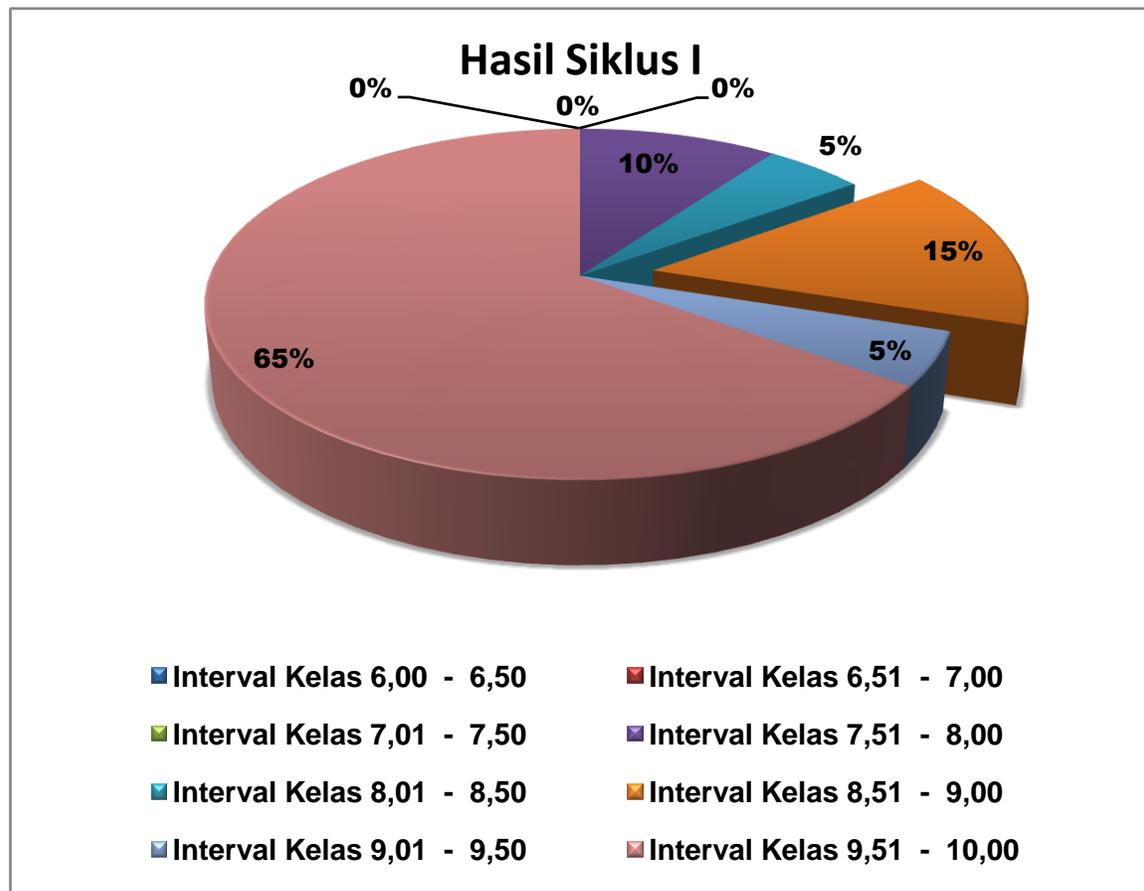
Berdasarkan data tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa 13 orang siswa mendapat rentang nilai 9,51 - 10,00 atau 65% dari jumlah seluruh siswa. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tes awal. Namun ada siswa yang belum dinyatakan berhasil

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	0	0
2	6,51 - 7,00	0	0
3	7,01 - 7,50	0	0
4	7,51 - 8,00	2	10
5	8,01 - 8,50	1	5
6	8,51 - 9,00	3	15
7	9,01 - 9,50	1	5
8	9,51 - 10,00	13	65
JUMLAH		20	100

yakni 1 siswa yang berada pada rentang 9,01 - 9,50 atau 5%, serta 3 siswa

berada pada rentang 8,51 - 9,00 atau 15%, 1 siswa berada di rentang 8,01 - 8,50 atau 5%, dan 2 siswa berada pada rentang 7,51 - 8,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan keterampilan teknik sapuan depan pada siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta dari nilai rata-rata tes awal 7,58 dan siswa yang berhasil hanya 2 siswa menjadi rata-rata 9,53 dalam siklus I dan siswa yang berhasil menjadi 13 siswa. Namun target yang ditetapkan oleh peneliti belum dapat dicapai dalam siklus I ini. Dan Hasil tes siklus I kemampuan keterampilan teknik sapuan depan siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMKN 34 Jakarta dapat dilihat pada Diagram sebagai berikut :

Gambar 4.2 Diagram Pie hasil tes siklus I teknik Sapuan depan



Berdasarkan hasil tes pada siklus I peneliti dan kolaborator menyimpulkan pada siklus I siswa mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan.

2. Hasil Penilaian Siklus II

Pada siklus II dilaksanakan latihan teknik sapuan depan dengan media bola, maka di peroleh hasil tes dari tindakan siklus II siswa Pencak Silat

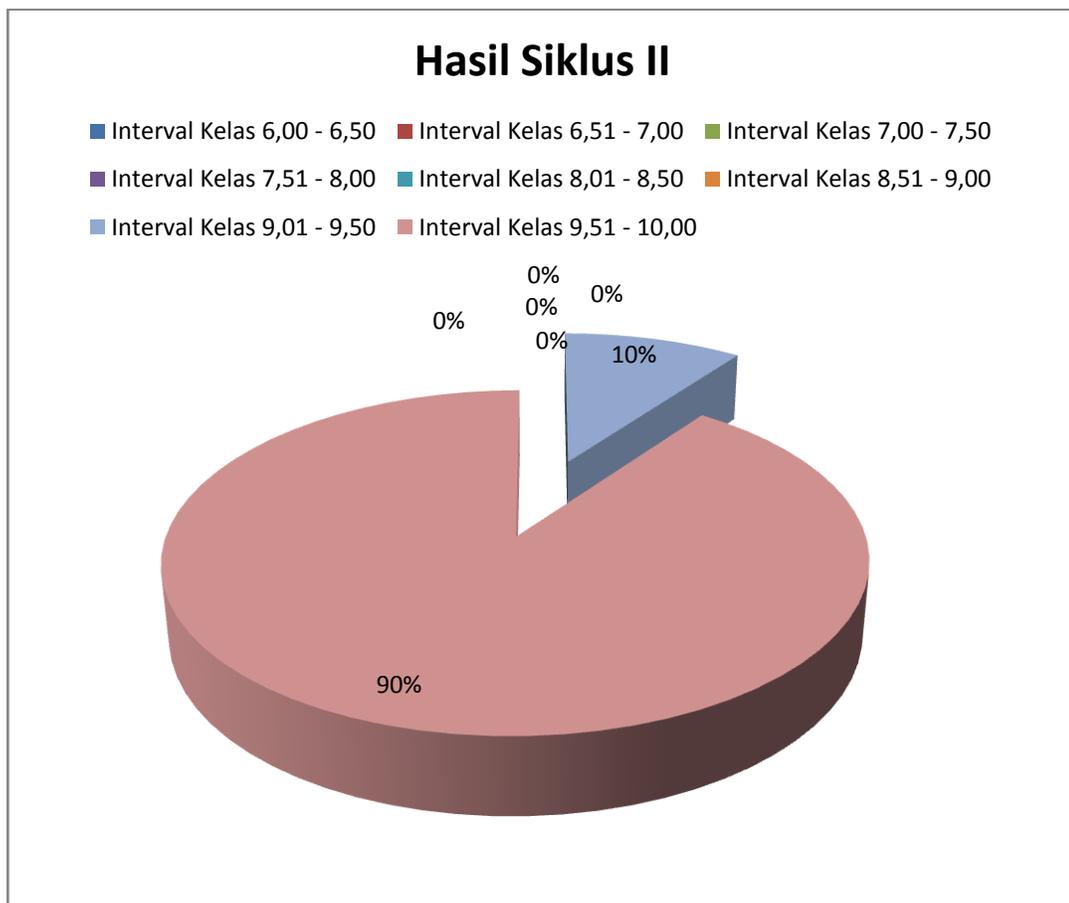
Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMK Negeri 34 Jakarta dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi Hasil tes siklus II Sapan depan

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	0	0
2	6,51 - 7,00	0	0
3	7,01 - 7,50	0	0
4	7,51 - 8,00	0	0
5	8,01 - 8,50	0	0
6	8,51 - 9,00	0	0
7	9,01 - 9,50	2	10
8	9,51 - 10,00	18	90
JUMLAH		20	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 18 siswa dinyatakan berhasil serta masuk kerentang 9,51 - 10,00 atau 90%, Namun masih ada 2 siswa yang masuk kerentang 9,01 - 9,50 atau 10%. Maka peneliti dan kolaborator menyimpulkan bahwa 90% siswa telah berhasil dalam upaya peningkatan keterampilan teknik sapan depan pencak Silat dengan media bola. Prosentase tersebut merupakan target dari peneliti dalam penelitian ini. Dikarenakan permasalahan telah terjawab maka dengan demikian peneliti dan kolaborator sepakat untuk memberhentikan penelitian sampai disiklus II ini saja. Hasil tes siklus II dalam angka peningkatan

kemampuan keterampilan teknik sapuan depan dengan media bola siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4.3 Diagram Pie hasil tes siklus II teknik Sapuan Depan

Dengan demikian dari hasil penilaian siklus II telah terjadi peningkatan dari 65% menjadi 90% pada tindakan siklus II, maka dapat disimpulkan

bahwa latihan peningkatan tehnik sapuan depan dengan media bola dapat meningkatkan keterampilan tehnik sapuan depan pencak silat.

C. Pengamatan Kolaborator

Dalam penelitian ini kolaborator mengamati dan berdiskusi memberikan masukan di tiap siklusnya. Hasil latihan teknik sapuan depan siswa Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon SMK Negeri 34 Jakarta, ialah pelaksanaa tes awal dengan nilai rata-rata siswa 7,58, pada siklus I nilai rata-rata siswa 9,53, dan pada siklus II nilai rata-rata siswa yakni 9,93. Dan untuk keberhasilan hasil latihan siswa pada tes awal yang dinyatakan berhasil berjumlah 2 siswa atau 10% saja. Untuk hasil keberhasilan pada siklus I ada 13 siswa yang dinyatakan berhasil atau 65%, dan pada siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 18 siswa atau 90%.

Peningkatan hasil tes awal, siklus I, dan siklus II dalam latihan teknik sapuan depan dilihat sangat baik. Peneliti dan Kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan peneliti yakni Apakah tehnik sapuan depan dengan sasaran media bola dapat meningkatkan tehnik sapuan depan pada Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Rayon SMK Negeri 34 Jakarta dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progress atau adanya peningkatan pada setiap siklusnya. Maka dengan demikian kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab.

Tabel 4.5 Hasil siswa berhasil dan belum berhasil

Tes Awal		Siklus I		Siklus II	
Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil
2	18	13	7	18	2



Gambar 4.4 Grafik Hasil Tes Keseluruhan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dibahas atau di paparkan mengenai penelitian ini yakni, adanya perubahan atau peningkatan siswa dari hasil tes awal, siklus I, dan siklus II. Di setiap siklusnya terlihat peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 7,58 pada siklus I nilai rata-rata siswa ialah 9,53, dan pada siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 9,93. Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal berjumlah 2 siswa atau 10%, pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 13 orang atau 65%, dan pada siklus II siswa yang berhasil berjumlah 18 siswa atau 90%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan serta mengembangkan dari cara melatih.

- 2) Variasi dari pelatih merupakan tugas dari kreatifitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan agar atlet pun dapat berkembang.
- 3) Teknik latihan hendaknya disesuaikan dengan psikomotor atlet agar dapat dikuasai, dipahami dan mudah dilakukan oleh atlet.
- 4) Khusus untuk cabang olahraga seni beladiri Pencak Silat diharap dapat memperbaiki kualitas latihan dengan adanya penelitian ini.
- 5) Berikan model latihan yang tepat sesuai dengan tujuan latihan agar program latihan berjalan dengan baik.
- 6) Untuk mengoptimalkan keterampilan sapuan depan, pelatih harus memperhatikan unsur-unsur pendukung seperti kecepatan, ketepatan, dan koordinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Pemuda dan Olahraga. *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: 2007
- Hariyadi, R.Kotot Slamet. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat, September 2003
- Widiastuti. *Tes Dan pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015
- Lubis, Johansyah. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004
- Maryono, Oong. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta : Galang Pres, 2000
- Arikunto, Suharsimi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Askara, 2006
- Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003
- Djamarah, Bahri Syaiful. Zain, Aswan. *Strategi Belajar mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2006
- Snow, Sam. *Coaching Youth Soccer*. American Sport Education, 2011
- Trianto. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Prestasi Pustaka, 2011
- Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya. 2011
- Widiastuti. *Belajar Gerak Keterampilan*. Jakarta: FIK UNJ, 2013
- Dini, Rosdiani. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2012
- Madya, Suwarsih. *Teori dan Praktik Tindakan Penelitian*. Jogjakarta: Alfabeta, 2006

