

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pengembangan model latihan hindaran pencak silat (AF) berbasis media bola besar bagi anggota pemula perguruan pencak silat Nasional “Ampuh Sehat Aman Damai” (ASAD) DKI Jakarta. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan data yang telah di uji maka hasil validasi para ahli dan uji coba produk maka dapat disimpulkan bahwa model latihan hindaran pencak silat Akhmad Firdus (AF) ini layak dan dapat digunakan.

B. Implikasi

Penerapan model latihan hindaran pencak silat ini dinilai cocok untuk digunakan dalam latihan teknik bertahan khususnya di Perguruan Pencak Silat Nasional “Ampuh Sehat Aman Damai” (ASAD) DKI Jakarta, model latihan hindaran pencak silat ini dapat meningkatkan kemampuan bertahan seorang atlet pencak silat dalam melakukan *save poin* dengan cara latihan secara terstruktur, apalagi dengan adanya modifikasi alat yang lebih menarik dan lebih mudah di pelajari.

C. Saran

a. Bagi Peserta Anggota Baru

Dengan model pengembangan latihan hindaran ini diharapkan agar nantinya anggota pemula khususnya dapat memahami dan menghayati gerakan demi gerakan yang akan dilakukan dan melakukan secara berulang-ulang agar dapat meningkatkan kemampuan teknik bertahan khususnya tehnik menghindar.

b. Bagi Perguruan Pencak Silat ASAD DKI Jakarta

Latihan merupakan hal yang rutin dan wajib di lakukan apalagi olahraga pencak silat merupakan olahraga beladiri budaya Indonesia, maka dari itu minat dan bakat yang mereka miliki harus dimanfaatkan dan disalurkan, melalui olahraga pencak silat ini kita bisa mengembang dan menyebarkan potensi-potensi seorang atlet yang membanggakan.

c. Bagi Pelatih

Pembinaan dan pengayaan gerak serta metode-metode yang tepat dan sesuai yang diberikan pelatih ke peserta didik merupakan kewajiban agar peserta didik dapat meningkat dan berkembang dengan baik sesuai kebutuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad Azhar, Media Pembelajaran. Jakarta : PT.Raja Grafindo,2007
- Arief S.Sadiman dkk, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya. Jakrata: PT. Raja Grafindo, 2007
- Apta Mysidayu dan Febi Kurniawan, Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta, 2015
- Bambang K.S, Biomekanika Olahraga Edisi Ketiga, Fakultas Ilmu Keolahragaan 2014
- Ega Trisna Rahayu, Sterategi Pembelajaran Pendidikan Jasmanai. Bandung: Alfabeta, 2013
- Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan Bandung: Alfabeta, 2012
- Harjanto, Perencanaan Pengajaran. Jakarta : Rineka Cipta, 2008
- [Http://dilihatya.com/3284/pengertian-model-menurut-para-ahli-adalah](http://dilihatya.com/3284/pengertian-model-menurut-para-ahli-adalah) diakses pada tanggal 26 Mei 2017 pukul: 02.00.
- [Http://www.pendidikanmu.com/2016/04/pengertian-bela-diri-pencaksilat.html](http://www.pendidikanmu.com/2016/04/pengertian-bela-diri-pencaksilat.html) pada tanggal15 April 2017 pukul 10.54.
- [Http://www.berpendidikan.com/2015/05/pengertian-bola-rumus-luas-permukaan-bola-rumus-volume-bola.html](http://www.berpendidikan.com/2015/05/pengertian-bola-rumus-luas-permukaan-bola-rumus-volume-bola.html). Diaksespadatanggal23 April 17 pukul 12.00.
- Husdarta, Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta, 2013
- James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, Kepeleatihan Olahraga Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, Pencak Silat Edisi Pertama. Jakarta: PT. Raja Grafindo 2013
- Johansya Lubis dan Hendro Wardoyo, Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta: Rajawali Sport, 2014

- Johansya Lubis dan Hendro Wardoyo, Pencak Silat Edisi Ketiga. Jakarta: Raja GrafindoPersada, 2016
- Komarudin, Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah. Jakarta: Bumi Aksara, 2000
- Melius Ma'u, J. Santoso, Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Yogyakarta: Cakrawala, 2014
- Ria Lumintuarso, Teori Kepeleatihan Olahraga. Jakarta :Lankor, 2013
- Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005
- Sugiyono, Motode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2008
- Setyo Budiwanto, Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: UM Press, 2011
- Syaiful B.D & Azwan Zain, Strategi belajar Mengajar, Jakarta: Rikena Cipta, 2006
- Tudor Bomp. Periodization Theory and Methodology of Training. New York University, Champaign: Human Kinetics Books, 2009
- Widiastuti, Belajar Gerak Keterampilan. Fakultas Ilmu Keolahragaan 2013

LAMPIRAN 1

**TABEL DOSEN AHLI DAN HASIL KEGIATAN
PENELITIAN
DAN PERHITUNGAN HASIL PENELITIAN**

Perhitungan Hasil Validasi Ahli

$$Persentase = \frac{\sum x}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase hasil keseluruhan subjek uji coba

Σx = Jumlah keseluruhan jawaban subjek uji

SMI = Jumlah keseluruhan maksimal subjek uji coba

100% = konstanta

No	Persentase %	Kategori	Keterangan
1	100%	Valid	Dapat digunakan tanpa revisi
3	66.6%	Cukup Valid	Dapat digunakan dengan revisi
4	0 – 33.3%	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan

1. Valid

2. Cukup Valid

$$\frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$$

$$\frac{3}{2} \times 100\% = 66.6\%$$

3. Tidak Valid

4. Tidak Valid

$$\frac{3}{1} \times 100\% = 33.3\%$$

$$\frac{3}{0} \times 100\% = 0\%$$

Tabel1Berikut Nama para ahli dalam uji validasi

No	Nama	Jabatan
1	Dr. Johansya Lubis, M.Pd	Dosen Ahli Pencak Silat
2	Dr. Sri Nuraini, M.Pd	Dosen Ahli Pencak Silat
3	Ari Faizal, M.Pd	Ahli Pencak Silat/Pelatih Pencak Silat PPLM DKI Jakarta

Tabel 2 Data hasil penilaian validitas Ahli

No	model	Skor maksimal	Hasil			Jumlah total	Persentase	kreteria
			Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3			
1	Model 1	3	1	1	1	3	100%	valid
2	Model 2	3	1	1	1	3	100%	valid
3	Model 3	3	0	1	1	2	66.6%	Cukup valid
4	Model 4	3	1	1	1	3	100%	valid
5	Model 5	3	1	1	1	3	100%	valid
6	Model 6	3	1	1	1	3	100%	valid
7	Model 7	3	1	0	1	2	66.6%	cukup valid
8	Model 8	3	1	0	1	2	66.6%	Cukup valid
9	Model 9	3	1	1	1	3	100%	valid
10	Model 10	3	1	1	1	3	100%	valid
11	Model 11	3	1	1	1	3	100%	valid
12	Model 12	3	1	1	1	3	100%	valid
13	Model 13	3	1	1	1	3	100%	Valid
14	Model 14	3	1	1	1	3	100%	valid
15	Model 15	3	1	1	1	3	100%	valid

16	Model 16	3	1	1	1	3	100%	Valid
----	-------------	---	---	---	---	---	------	-------

Tabel 4 Hasil Produk Model Latihan Hindaran Pencak Silat

No	Nama	Jumlah Skor	Persentase	Keterangan
1	AN	305	76,25%	Baik
2	AI	303	75,75%	Baik
3	AA	342	85.50%	Baik
4	A	351	87.75%	Baik
5	D	323	80,75%	Baik
6	F	359	89.75%	Baik
7	G	299	74.75%	Cukup Baik
8	G	280	70.00%	Cukup Baik
9	G	320	80.00%	Baik
10	I	397	99.25%	Sangat Baik
11	L	329	82.25%	Baik
12	MH	293	73.25%	Cukup Baik
13	MA	372	93.00%	Sangat Baik
14	N	300	75.00%	Baik
15	P	325	81.25%	Baik
16	S	343	85.75%	Baik
17	S	305	76.25%	Baik
18	W	330	82.50%	Baik
19	W	307	76.75%	Baik
20	Z	280	70.00%	Cukup Baik

Tabel 5 Analisis Hasil Evaluasi Hasil Uji Coba Penerapan Model Latihan

No	Persentase %	Kategori	Keterangan
1	90%-100%	Sangat Valid	Sangat Baik
2	75%-89%	Valid	Baik
3	66.6%-74%	Cukup Valid	Cukup Baik
4	0 – 33.3%	Tidak Valid	Kurang

Tabel 6 Data Frekuensi Keseluruhan Hasil Kesimpulan Tingkat Pencapaian Penerapan Model Latihan Hindaran Pencak Silat

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Sangat Baik	2 orang	10%
2	Baik	14 orang	70%
3	Cukup	4 orang	20%
4	Kurang	0	0%

Tabel 7 Efektifitas Model Dalam Uji Coba Lapangan

No	Model latihan	keterangan
1	Ayunan Bola Hindar 1 (Tanpa dorongan)	Dapat diterapkan dan digunakan
2	Ayunan Bola Hindar 2 (Dorongan)	Dapat diterapkan dan digunakan
3	Lemparan Bola Hindar	Dapat diterapkan dan digunakan
4	Tongkat Bola Bandul	Dapat diterapkan dan digunakan

5	Bola bomerang (Bagian Atas)	Dapat diterapkan dan digunakan
6	Bola Bidik	Dapat diterapkan dan digunakan
7	Pengendali Bola Hindar 1(kiri)	Dapat diterapkan dan digunakan
8	Pengendali Bola Hindar 2 (kanan)	Dapat diterapkan dan digunakan
9	Tongkat Bola 1 (kiri)	Dapat diterapkan dan digunakan
10	Tongkat Bola 2 (kanan)	Dapat diterapkan dan digunakan
11	Bola Bandul 1 (kanan)	Dapat diterapkan dan digunakan
12	Bola Bandul 2 (kiri)	Dapat diterapkan dan digunakan
13	Bola Sesar Tungkai 1 (kanan)	Dapat diterapkan dan digunakan
14	Bola Sesar Tungkai 2 (kiri)	Dapat diterapkan dan digunakan
15	Bola bomurang 1 (bawah kiri)	Dapat diterapkan dan digunakan
16	Bola bomurang 2 (bawah kanan)	Dapat diterapkan dan digunakan

Lampiran 2
Angket Validasi Produk Model Latihan
Dan
Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif Produk Model
Latihan hindaran Akhmad Firdaus (AF)

1 Angket Validitas Produk

1. Angket validasi ini bermaksud untuk memperoleh data objektif dari validator atau dosen ahli dalam penyusunan skripsi.
2. Dengan mengisi angket validasi ini, berarti telah ikut serta membantu saya dalam penyelesaian studi.

2 Petunjuk Pengisian Angket

1. Mohon sebelum validator menyatakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan, terlebih dahulu isi daftar identitas yang telah disediakan.
2. Mohon membaca dengan baik setiap pernyataan model latihan, kemudian beri tanda ceklis(√) pada pernyataan yang dianggap layak beserta memberikan penjelasannya dikolom keterangan.
3. Mohon isi angket ini dengan serta penuh ketelitian sehingga semua pernyataan bapak/ibu dosen /ahli pencakn silat dapat dijawab. Sebelumnya tak lupa kami ucapkan terimakasih atas segala bantuannya.

3 Identitas Validator

1. Nama :-
2. Jenis kelamin :-
3. Keahlian bidang :-

ANGKET VALIDASI PRODUK MODEL LATIHAN

NAMA MODEL LATIHAN	UJI KELAYAKAN		KET
	LAYAK	TIDAK LAYAK	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7			
8			
9			
10.			
11.			
12			
13			
14			

15			
16			

**TABEL ANGKET PENELITIAN HASIL PRODUK MODEL LATIHAN
HINDARAN PENCAK SILAT AKHMAD FIRDAUS (AF) BERBASIS MEDIA
BOLA BESAR BAGI ANGGOTA PEMULA PERGURUAN PENCAK SILAT
NASIONAL ASAD DKI JAKARTA**

Nama : _____

Umur : _____

Pengcab : _____

Angkatan : _____

No	Draf Model Produk		Jawaban Ahli				
			1	2	3	4	5
			STS	K S	C S	S	S S
1	Model Latihan 1	1. Apakah model latihan hindaran pencak silat ini sangat menarik ?					
		2. Apakah model latihan hindaran pencak silat ini tidak membosankan?					
		3. Apakah model latihan hindaran pencak silat ini mudah dilakukan?					
		4. Apakah media yang digunakan sangat efektif ?					
		5. Apakah media yang digunakan sangat variatif?					

LAMPIRAN3

FOTO-FOTO KEGIATAN PENELITIAN

PENERAPAN MODEL LATIHAN HINDARAN

PENCAK SILAT(AF)

Alat-Alat Penelitian



**Bola Bandul
Foto Alat Penelitian**



**media yang digunakan
Foto Alat Penelitian**



**Tongkat Bola
Foto Alat Penelitian**



**Foto Sampel
Penelitian Model Latihan**



**melakukan gerakan hindar
Penelitian Model Latihan**



Menjelaskan model latihan



Pengarahan model latihan



**melakukan model *shooting*
Penelitian Model Latihan**



Menjelaskan bola bandul



**Memberikan contoh penerapan model hindar bola
Foto Sempel penelitian**



Penjelasan model lempar hindar



Melakukan model tongkat bola 1



Melakukan model bola bandul



Melakukan model bola bandul 2



Penerapan semua model latihan hindaran



Foto bersama dengan 20 sempel