

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Pengembangan Model

Penelitian (*research*) merupakan rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu permasalahan. Fungsi penelitian adalah mencari penjelasan dan jawaban terhadap permasalahan serta memberikan alternatif bagi kemungkinan yang dapat digunakan untuk pemecahan masalah. Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan dan mendesak.

Menurut Harjanto dibuku Ega Trisna Rahayu model merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam melakukan suatu kegiatan, model sering kali digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih banyak tentang gejala-gejala, dan seringkali model juga difungsikan sebagai alat untuk menerangkan sesuatu dan melukiskan belaka.¹ Penelitian pengembangan (*research & development*) menemukan pola, urutan pertumbuhan, perubahan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan latihan bagi perguruan pencak silat. Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul

¹Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmanai*, (Bandung Alfabeta, 2013), h.198.

latihan. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori, akan tetapi apa yang dihasilkan uji coba di lapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Penelitian pengembangan menurut Sukmadinata adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.² Untuk dapat menghasilkan produk tertentu diperlukan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan mengkaji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi pada cabang olahraga tersebut atau masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Pengembangan produk berbasis penelitian terdiri dari lima langkah yaitu, analisis kebutuhan pengembangan produk, perancangan produk sekaligus pengujian kelayakannya, implementasi produk atau pembuatan produk sesuai hasil rancangan, pengujian atau evaluasi produk dan revisi secara terus-menerus.³

Penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*) menurut *Borg and Gall* dalam Sugiyono menyatakan bahwa, penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan untuk

² Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005), h.154.

³ Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.161.

digunakan dalam pendidikan dan latihan.⁴ Jadi model latihan dapat diartikan sebuah cara mengorganisasikan suasana belajar untuk mencapai tujuan, model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan menghasilkan sebuah produk berupa model latihan.

Sukmadinata menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan.⁵

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan harus melalui proses atau langkah-langkah sehingga produk baru atau penyempurnaan produk yang telah ada tersebut dapat dipertanggungjawabkan hasil dan manfaatnya. Proses penelitian pengembangan bersifat melingkar mulai dari aktifitas analisa, merancang, mengevaluasi dan merevisi sampai tujuan yang diinginkan. Penelitian pengembangan merupakan penelitian pendekatan yang dihubungkan pada rancangan kerja dan pengembangan serta memiliki tujuan untuk perancangan dalam lingkungan latihan serta mengusahakan untuk pemahaman pada fundamental secara ilmiah. Penelitian pengembangan bukan untuk merinci dan menerapkan intervensi yang lengkap akan tetapi ditujukan untuk memberikan motivasi latihan dengan

⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 9.

⁵Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 164.

menampilkan latihan yang menarik dan kreatif. Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan dan membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam latihan ataupun latihan dengan diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba. Dalam hal ini yang akan dikembangkan adalah model latihan hindaran pencak Akhmad Firdaus (AF) silat berbasisi media bola besar bagi anggota pemula Perguruan Silat Nasional "Ampuh Sehat Aman Damai" (ASAD) DKI Jakarta.

B. Konsep Model Yang Dikembangkan

1. Pengertian Model Latihan

Defenisi model mempunyai banyak arti dan pemahaman disetiap kalangan masyarakat, tetapi dibawah ini akan dibahas pengertian model yang mempunyai hubungan dengan penelitian ini, beberapa pengertian model menurut para ahli: a) Sinamarta menyebutkan model merupakan gambaran inti yang sederhana serta dapat mewakili sebuah hal yang ingin ditunjukkan. b) Gordon berpendapat bahwa model adalah sebuah kerangka informasi tentang sesuatu hal yang disusun untuk mempelajari dan

membahas hal tersebut. c)Murty mengutarakan model merupakan sebuah pemaparan tentang sistem tertentu yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai peneliti.⁶

Oleh karena itu dari beberapa pendapat ahli bisa menyimpulkan model merupakan acuan yang dapat dijadikan contoh untuk menilai sebuah sistem tertentu. Model adalah perbuatan yang kompleks, dapat diterjemahkan sebagai penggunaan secara integratif sejumlah komponen yang terkandung dalam perbuatan pengajaritu untuk menyampaikan pesan pengajaran. Oleh karena itu dalam dunia pengajaran ada baiknya tenaga pengajar menggunakan suatu prototipe dari suatu teori atau model. Disebut model karena hanya merupakan garis besar atau pokok-pokok yang memerlukan pengembangan yang sangat situasional.

Menurut pandangan pendidikan jasmani model merupakan seperangkat atau kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam melakukan suatu kegiatan.⁷ Maksud dari pernyataan tersebut adalah model sebagai suatu representasi dari suatu kenyataan sistem yang direncanakan.

⁶<http://Dilihatya.com/3284/pengertian-model-menurut-para-ahli-adala> diakses 26 Mei 2017 pukul: 02.00.

⁷Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.189.

Model merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang isi yang terkandung di dalam, model adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Model mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, metode ataupun prosedur latihan. Istilah model latihan mempunyai empat ciri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode latihan: (1) Rasional teoritis yang logis yang disusun oleh pendidik, (2) Tujuan latihan yang akan dicapai, (3) Langkah-langkah mengajar yang diperlukan agar model latihan dapat dilaksanakan dengan optimal, (4) Lingkungan latihan yang diperlukan agar tujuan latihan dapat dicapai.⁸

Model menggambarkan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofis latihan. Menurut Husdarta model merupakan representasi darisuat *abstraksi realistik*, model merupakan gambaran tentang sesuatu, bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu itu.⁹ Model digunakan untuk menyeleksi dan menyusun strategi latihan, metode keterampilan, dan aktivitas latihan untuk memberikan tekanan pada salah satu bagian latihan. Joyce mengidentifikasi empat model, yakni: (1) kelompok model pengajaran memproses informasi (*the information-processing family*); (2) kelompok model pengajaran sosial (*the social family*);

⁸ Husdarta, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 2.

⁹ *Ibid.*, h. 3.

(3) kelompok model pengajaran personal (*the personal family interaksi*); dan (4) kelompok model pengajaran sistem perilaku.¹⁰ Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: (1) suatu tipe desain; (2) suatu deskripsi atau analogi yang dipergunakan untuk membantu proses *visualisasi* sesuatu yang tidak dapat dengan langsung diamati; (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data, dan *inferensi-inferensi* yang dipakai untuk menggambarkan secara matematis suatu obyek atau peristiwa; (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu system kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan; (5) deskripsi suatu sistem yang mungkin *imajiner*; dan (6) penyajian data yang diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat bentuk aslinya.¹¹

Menurut pendapat *Joyce and Weil* dibukunya Ega Trisna Rahayu mengungkapkan bahwa model latihan adalah suatu rencana yang dapat digunakan untuk kurikulum (materi latihan yang panjang), mendesain materi latihan, dan untuk mengantarkan latihan di dalam maupun di luar kelas.¹² Dan model pandangan seperti dijelaskan oleh Harjanto adalah model di artikan sebagai kerangka konseptual yang tidak sambarang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan, model dasar dipakai untuk

¹⁰Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani., Op. Cit.,* h. 190

¹¹Komarudin, *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h. 100.

¹²Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani., Op. Cit.,* h. 193.

menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru.¹³ Menurutnya model dapat digunakan untuk mengorganisasikan berbagai sumber kemudian dipakai sebagai stimulus untuk mengembangkan hipotesis dan membangun teori ke dalam istilah/keadaan yang kongkrit untuk menerapkannya pada praktik atau menguji teori.

Model adalah abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa kompleks atau sistem dalam bentuk naratif, matematis, grafis atau lambang lain. Menurutnya semua orang dapat merancang model-model yang mencoba membuat pemikirannya tentang dunia sekelilingnya setiap hari. Tanpa model, orang akan mempunyai masalah dalam pemecahan persoalan kehidupan sehari-hari. Dari beberapa pendapat tentang model yang telah dijelaskan dapat di kemukakan bahwa model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada. Penelitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model merupakan pola langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan latihan bertahan atau menghindar untuk atlet pencak silat, kerana latihan memerlukan suatu model atau beberapa model yang dapat membantu

¹³ Harjanto, *Perencanaan Pengajaran*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), h. 51.

mempermudah anggota baru melaksanakan proses latihan dan pencapaian hasil latihan yang maksimal.

2. Pengertian latihan

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan adalah semua proses yang meningkatkan jasmani (termasuk pula semua usaha dalam proses mempertahankan prestasi) dan dilakukan rangsangan-rangsangan yang meningkat melalui gerak-gerak yang terarah dan sistematis dengan tujuan terjadi penyesuaian pada otot dan fungsi organ tubuh. Tujuan latihan adalah mengaktifkan peralatan genetik sebuah sel, sehingga mampu memproduksi lebih banyak protein.

Pada proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga termasuk pencak silat. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.¹⁴ Pemula yang mengembangkan dasar latihan yang kuat akan dapat mentoleransi lebih baik

¹⁴James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga*, (Jakarta: Cerdas Jaya,2012), h.42.

kegiatan-kegiatan latihan olahraga spesifik dan pada akhirnya memiliki potensi yang lebih besar untuk pengembangan olahraga kecabangan.

Bompa mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.¹⁵ Pengertian tersebut dapat didefinisikan latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Seseorang perlu belajar teknik serta menekankan pada persiapan taktik dan mental yang lebih matang sehingga prestasi dalam cabang olahraga yang di ikuti dapat lebih unggul dibandingkan atlet lainnya.

Aktifitas fisik yang dilakukan seseorang berpengaruh terhadap kondisi fisiologis, anatomis, biomekanik dan psikologis. Dalam proses latihan salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih adalah pengetahuan mengenai prinsip-prinsip latihan.

James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini mengemukakan tujuh prinsip latihan, yaitu prinsip aktif dan sungguh-sungguh, prinsip

¹⁵Tudor Bompa. *Periodization Theory and Methodology of Training* (New York University, Champaign: Human Kinetics Books, 2009), h.2.

perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisai, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan, dan prinsip *overload*.¹⁶

Keikutsertaan aktif dan sungguh-sungguh siswa maupun pelatih dalam latihan meliputi ruang lingkup dan tujuan-tujuan dari latihan itu sendiri, yaitu siswa yang mandiri, kreatif, dan menjalankan tugas-tugasnya selama tahap persiapan untuk menghadapi suatu perlombaan, dengan kata lain seorang siswa harus tekun dalam berlatih dan bersungguh-sungguh dalam latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Sudah menjadi tugas serta kewajiban pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang di miliki atletnya baik secara individu atau pun kelompok, oleh karena itu seorang pelatih di tuntutan untuk tekun serta bersungguh-sungguh.

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran aktivitas fisik yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga guna mencapai puncak prestasi yang baik. Latihan dapat meliputi peningkatan dari komponen fisik tubuh antara lain daya tahan jantung, kecepatan, kelentukan, kekuatan, dan koordinasi seluruh tubuh. Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang

¹⁶James Tangkudung dan wahyuningtyas Puspitorini., *Op.Cit.* h. 58.

dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya.¹⁷

Di dalam suatu latihan yang benar akan terdapat peningkatan, baik dari segi beban maupun intensitasnya seperti yang disebutkan James Tangkudung. Bahwa seorang pelatih dituntut dapat membuat program latihan yang baik dan disesuaikan dengan pencapaian yang di inginkan. Karena seorang pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan penting dalam pencapaian prestasi yang dilatihnya”.¹⁸

Latihan adalah proses pengulangan aktivitas fisik atau kerja secara baik dan benar untuk meningkatkan pencapaian penampilan yang optimal guna meraih prestasi setinggi-tingginya. Pada proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga termasuk pencak silat. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.¹⁹ Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip

¹⁷ *Ibid.*, h.42.

¹⁸ Setyo Budiwanto, *Metodologi Kepelatihan Olahraga*, (Malang: UM Press, 2011), h.4.

¹⁹ James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. *Op., Cit.* h.42.

latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.²⁰

Berbagai pendapat telah dijelaskan dan dapat dikatakan bahwa model latihan adalah media untuk membantu memperjelas suatu konsep aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan suatu kondisi yang diinginkan baik itu kondisi fisik ataupun prestasi. Menciptakan model latihan dapat berdasarkan kebutuhan yang ada di lapangan dan melalui konsultasi dengan para ahli atau para pelatih.

C. Kerangka Teoretik

1. Pencak silat

Pencak silat merupakan salah satu beladiri budaya asli Indonesia, para pendekar pencak silat menyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang sangat keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.²¹ Namun dengan perkembangan zaman pencak silat dikembangkan secara moderen dan tidak lagi sebagai bentuk mempertahankan diri dari kejahatan maupun binatang buas, tetapi

²⁰Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h.48.

²¹Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Pertam* (Jakarta: Rajawali Sport, 2014).h.1.

untuk sekarang pencak silat dikembangkan dengan jalur olahraga prestasi dan ajang silaturahmi bagi seluruh perguruan pencak silat di seluruh Nasional maupun Internasional. Aspek beladiri dalam terampil gerak yang efektif yang menjamin kesempatan atau kesiapsiagaan fisik dan mental, yang di landasi sikap kesatria, tanggap dan mengendalikan diri namun beladiri pencak silat ialah olahraga yang keras dan kontak langsung terhadap lawan atau teman bertanding.²² Jadi pencak silat ialah jenis olahraga dari beladiri, dalam olahraga beladiri, seorang atlet harus dapat melakukan teknik gerakan dengan baik dan menaati apa yang berlaku dalam peraturan olahraga beladiri tersebut. Pada dasarnya teknik beladiri meliputi hindaran atau tangkisan, penyerangan, jatuhan serta kunci. Untuk dapat menjadi atlet beladiri yang baik, seseorang harus berlatih keras dan disiplin.

Hindaran ialah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Sasaran yang dimaksud disini yaitu bagian badan yang menjadi tujuan serangan lawan, unsur-unsur hindaran yaitu kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan.

²²*Ibid.*,h.15.

Hindaran ke arah 8 penjuru mata angin, yaitu dengan cara sebagai berikut:

- a) Hindaran hadap ialah menghindari dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
- b) Hindaran sisi ialah menghindari dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
- c) Hindari angkat kaki ialah menghindar dengan cara mengangkat kaki dengan pola langkah segitiga.
- d) Hindari kaki silang ialah menghindar dengan memindahkan kaki secara menyilang.²³

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo pada buku pencak silat edisi ketiga, hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang digunakan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Hindari terdiri dari tiga macam sebagai berikut:

²³<http://www.pendidikanmu.com/2016/04/pengertian-bela-diri-pencak-silat.html>. diakses pada tanggal 15 April 2017 pukul 10.54.

1. *Elakan*, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh.²⁴

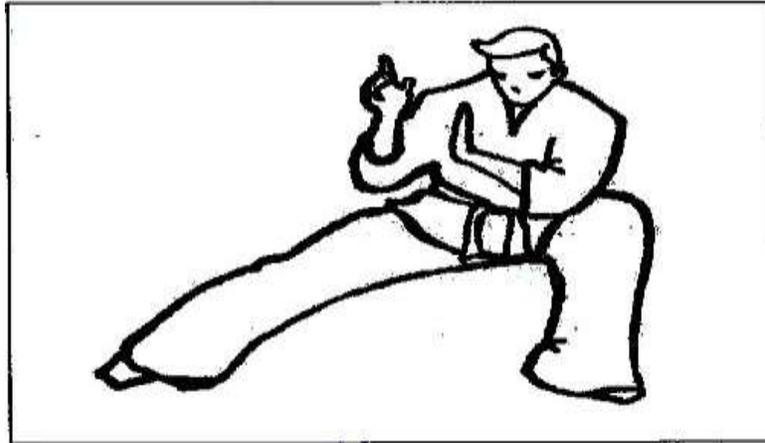


Gambar: 2.1 . Teknik Elakan

Sumber: Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Ketiga* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016)

²⁴Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Ketiga* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016),h.39.

2. *Egosan*, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.²⁵

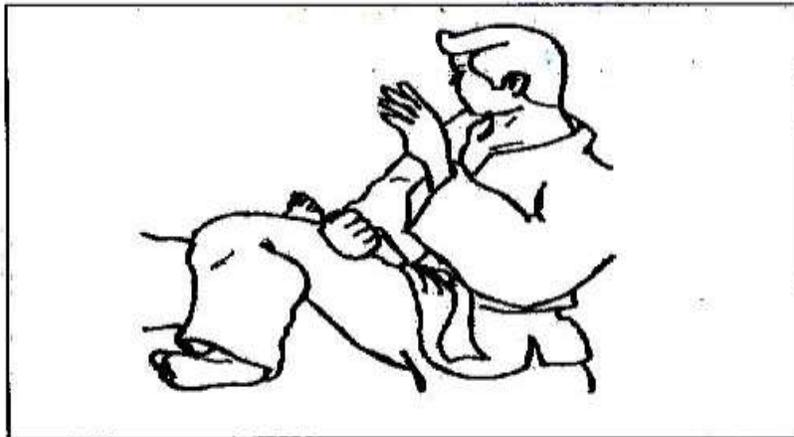


Gambar: 2.2. Teknik Egosan

Sumber: Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Ketiga* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016)

²⁵*Ibid*,.h. 39.

3. *Kelitan*, yaitu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki.²⁶



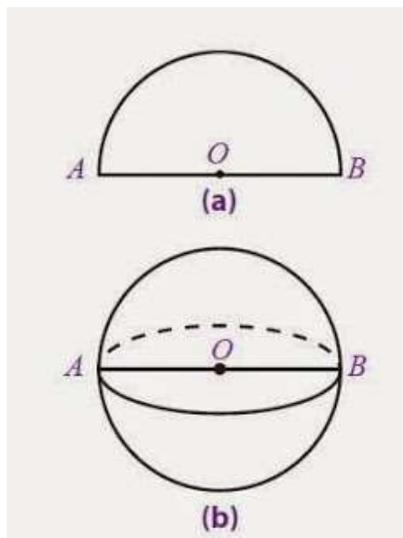
Gambar: 2.3 . Teknik Elakan

Sumber: Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, Pencak Silat Edisi Ketiga (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016)

²⁶*Ibid*,h. 39

2. Hakikat Bola

Bola adalah bangun ruang sisi lengkung yang dibatasi oleh satu bidang lengkung. Bola didapatkan dari bangun setengah lingkaran yang diputar satu putaran penuh atau 360 derajat pada garis tengahnya. Perhatikan gambar berikut ini:



Gambar: 2.4.a) Setengah Lingkaran dan b) Bola

Gambar setengah lingkaran tersebut jika diputar satu putaran penuh atau 360 derajat, pada garis AB, maka diperoleh bangun sebagaimana gambar (b), yaitu bola. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, bola berarti barang yang bentuknya menyerupai bulatan.²⁷

²⁷ <http://www.berpendidikan.com/2015/05/pengertian-bola-rumus-luas-permukaan-bola-rumus-volume-bola.html>. Diakses pada tanggal 23 April 17 pukul 12.00.

Menurut buku Melius Ma'u, J. Santoso pada buku Teknik Dasar Bermain Sepak Bola, bola adalah sebuah benda bulat yang dipakai sebagai alat olahraga atau permainan. Umumnya bola terisi dengan udara, kriteria bola harus sesuai peraturan sepak bola sendiri yaitu:



- Sesuai dengan aturan, bola terbuat dari bahan kulit
- Ukuran lingkaran bola adalah 68,5-71 cm
- Berat bola harus 410-450 gram.²⁸

Gambar : 2.5. Bola Besar

Sumber: Melius Ma'u, J. Santoso, *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, (Yogyakarta: Cakrawala, 2014), h.18

²⁸Melius Ma'u, J. Santoso, *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, (Yogyakarta: Cakrawala, 2014), h.18.

3. Hakikat Belajar Gerak

Belajar gerak merupakan salah satu bagian dari kajian ilmu keolahragaan yang mengkaji tentang fenomena manusia yang mempelajari atau berusaha menguasai gerak-gerakan tubuh atau meningkatkan ketarampilan gerak tubuhnya.²⁹ Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh.³⁰ Ranah gerak tubuh (domain psikomotor) adalah elemen atau unsur yang tercakup dalam gerak tubuh, gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk menjalani hidupnya, pandangan Anita J. Harrow terhadap ranah gerak tubuh yaitu: Gerakan reflek, Gerakan dasar fundamental, Kemampuan perseptual, Kemampuan fisik, Gerak keterampilan, Komunikasi non-diskursif.³¹

Ada tiga tahap belajar gerak yang harus dilakukan, agar peserta didik lebih memahami, sehingga membantu dalam proses pembelajarannya tahapan tersebut adalah: a) Tahapan kognitif, b) Tahapan Asosiatif, c) Tahap otomatisasi (Otonom).³² Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat

²⁹Ria Lumintuarso, *Teori Kepeleatihan Olahraga*, (Jakarta :Lankor,2013),h. 82.

³⁰ Wldiastuti, *Belajar gerak keterampilan*, (Fakultas Ilmu Keolahragaan 2013), h. 11.

³¹Ria Lumintuarso, *Op.Cit.*,. h. 84.

³²Bambang K.S, *Biomekanika Olahraga Edisi Ketiga*, (Fakultas Ilmu Keolahragaan 2014), h. 61.

kematangan pada masa pertumbuhan. Kemampuan gerak dasar fundamental: a) Dimulai pada saat masih bayi atau masa anak-anak, b) Semakin sempurna pada masa sesudahnya, c) Dapat ditingkatkan kualitasnya melalui latihan atau melakukannya berulang-ulang. Gerakan dasar pada fundamental dapat diklasifikasikan menjadi 3 jenis, yaitu:

a. Gerak lokomotor

Gerakan berpindah dari satu tempat ketempat lain. Misalnya: merangkak, berjalan, berlari, meloncat, dan melompat.

b. Gerak non-lokomotor

Gerakan yang berporos pada persendian tertentu. Misalnya: menekukan siku, mengayun lengan, menekuk lutut, mengayun kaki, menekuk leher, memilin tubuh.

c. Gerak manipulatif

Gerakan yang memanipulasi atau memainkan suatu objek dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lainnya. Misalkan: memukul bola, menyepak bola, menggiring bola, melempar sasaran.³³

Menurut *Fitts dan Posner* (1967) dalam buku Ega Trisna Rahayu, tahap belajar gerak ada beberapa tahap yang harus diketahui meliputi :

³³Ria Lumintuarso, *Op.Cit.*, h. 84-85.

a) (*Cognitive stage*) Tahap Kognitif

Untuk pertama kalinya siswa diperkenalkan pada ketrampilan gerak yang baru, dan tugas utama siswa itu mengerti dan memahami tentang tahapan dan persyaratan-persyaratan melakukan gerakan itu. Siswa di dalam *cognitive stage* ini ditandai dengan taraf konsentrasi tinggi.

b) (*Associative stage*) Tahap Asosiatif

Tahapan ini ditandai oleh gerakan yang semakin baik, sudah bisa berkonsentrasi dengan baik setelah mencoba banyak gerakan yang disertai dengan strategi gerakan, gerakan menjadi lebih kompleks, dengan sedikit kesalahan, kemampuan melakukan gerakan dengan obyek atau kejadian dari luar dan juga memperbaiki kekurangan seperti perhatian tentang melakukan gerakan diri sendiri, membiarkan siswa untuk mulai melakukan hal baru.

c) (*Automatisasi*) Tahap Otomatisasi

Tahapan ini siswa memerlukan latihan dengan waktu yang lama. Sebenarnya tahap akhir ini tidak semua siswa akan mencapainya. Di dalam tahap automatisasi, penampilan mencapai tingkat kecakapan yang paling tinggi dan telah menjadi otomatisasi. Perhatian siswa selama tahap ini direlokasikan kepada pengambilan keputusan yang strategis. Sebagai tambahan, tugas-tugas ganda dapat dilaksanakan secara serempak. Akhirnya, siswa-siswa di dalam tahap ini bersifat konsisten, merasa yakin

atau percaya diri, membuat sedikit; kesalahan dan secara umum dapat mendeteksi dan mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan.³⁴

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahap belajar gerak merupakan hal yang lumrah dan sudah menjadi tahap-tahapan yang akan di lewati setiap manusia yang akan lahir ke bumi ini namun perlu di garis bawahi bahwan gerakan-gerakan manusia akan terbatas oleh skil dan kemampuan yang sering diulang-ulang akan menjadi hal yang luar biasa di dalam kelebihan gerak itu sendiri.

4. Hakikat Media

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata "medium" yang secara harifah berarti perantara atau pengantar, dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan.³⁵ Menurut berbagai bentuk yang dapat menyalurkan informasi atau pesan itu dapat di kategorikan sebagai media. Dalam belajar diperlukan media untuk menyalurkan pesan atau informasi pembelajaran yang ingin disampaikan. Secara lebih khususnya, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis,

³⁴Ega Trisna Rahayu, *Sistem Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandug: alfabeta, 2013), h.172-173.

³⁵Syaiful B.D & Azwan Zain, *Strategi belajar Mengajar*, (Jakarta: riken a cipta, 2006), h.120.

atau elektronik untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.³⁶

Media merupakan alat yang cukup baik untuk menyampaikan materi pembelajaran, agar siswa yang menerima lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Hal ini juga harus dilakukan strategi mengajar yang baik agar penyampaian materi pembelajarana lebih menarik dengan menggunakan media video. Menurut *Association of education and communication technology (AECT)*, membatasi media sebagai segala bentuk dan saluran yang di gunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi.³⁷ Pendapat serupa juga dikemukakan *Nasional Education Asociation (NEA)* yang dikutip oleh Arief S. Sadiman dkk memberikan defenisi “media adalah sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik cetak maupun audio visual dan peralatannya, dengan demikian media dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar atau dibaca.³⁸

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa media merupakan segala sesuatu yang menjadikan perantara atau pengantar dalam menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada penerima. Pesan tersebut berupa ide, gagasan, atau pendapat dari sinilah kita bisa

³⁶Arsyad Azhar, *Media Pembelajaran*, (Jakarta : PT.Raja Grafindo,2007),h.3.

³⁷Arief S.Sadiman dkk. *Media Pendidikan: Pengertian , Pengembangan , Dan Pemanfaatannya*, (Jakrata: PT. Raja Grafindo, 2007), h. 6.

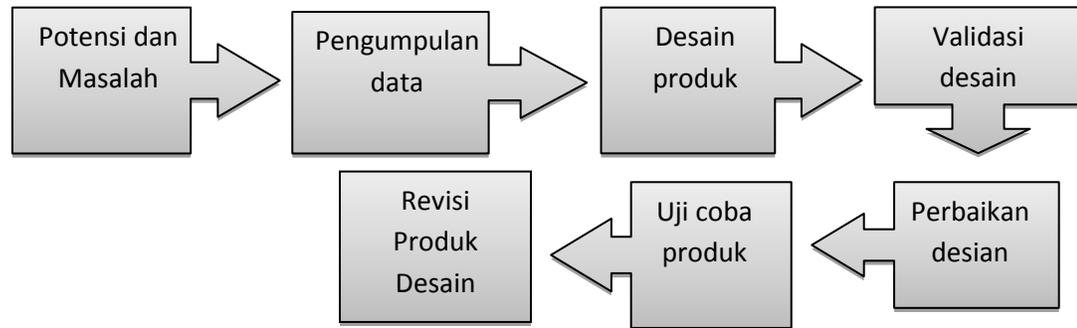
³⁸*Ibid.*,h. 7.

mengetahui bahwa media sangat dibutuhkan dalam pembelajaran. Dalam hal ini pelatih berupaya menampilkan rangsangan yang dapat diproses dengan berbagai indra, semakin banyak indra yang di gunakan untuk menerima dan mengolah informasi semakin besar informasi tersebut di mengerti dan dapat di pertahankan dalam ingatan. Dengan demikian siswa diharapkan dapat menerima dan menyerap dengan mudah dari dalam materi yang di sajikan media.

D. Rancangan Model

Suatu model dalam penelitian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan, yang biasanya mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model dapat juga memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan penelitian. Dengan mengikuti model tertentu yang dianut oleh peneliti, maka akan diperoleh sejumlah masukan (*input*) guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan, apakah berupa bahan ajar, media, atau produk-produk yang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan model berikut:



Gambar 2.8 Langkah-langkah penggunaan *Metode Research and Development*³⁹

Sumber: Sugiyono, metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (bandung: Alfabeta, 2010), h.298

1. Potensi Dan Masalah

Penentuan potensi masalah dalam pengembangan model latihan teknik hindaran pencak silat berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan ide lalu teknik observasi dalam latihan dan konsultasi dengan ahli pakar yaitu dosen mata kuliah pencak silat serta pelatih pencak silat klub olahraga pencak silat Persinas ASAD DKI Jakarta dari konsultasi dan diskusi itu maka dengan ide yang peneliti kemukakan dan dapat di simpulkan latihan hindaran pencak silat yang jarang digunakan dalam pertandingan, oleh karenanya dalam proses latihan hindaran pencak silat kurang bervariasi, latihan yang monoton dan belum

³⁹Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (bandung: Alfabeta, 2010), h.298.

menampakkan kualitas teknik yang baik jika dilihat dari posisi bertahan. Maka model latihan teknik hindaran yang ada pada saat ini belum memberikan efek yang baik bagi keterampilan bertahan. Berdasarkan permasalahan ini peneliti berinisiatif untuk mengembangkan model latihan hindaran pencak silat untuk anggota pemula yang bervariasi dan baik secara teknik agar mudah di pelajari.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data disini adalah mengkaji studi literatur atau kajian pustaka yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk yang akan dikembangkan dalam hal ini konsep-konsep model latihan. Dan juga untuk mengetahui langkah-langkah yang paling tepat untuk pengembangan produk serta konsultasi dengan ahli pakar yaitu dosen mata kuliah pencak silat Universitas Negeri Jakarta dan pelatih klub Perguruan Silat Nasional ASAD DKI Jakarta dan klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.

3. Desain Produk

Dalam tahap ini adalah membuat produk awal berupa ide dengan konsep model-model latihan hindaran pencak silat. Dalam pembuatan model-model latihan yang dikembangkan peneliti harus melakukan konsultasi dengan ahli pakar yaitu dosen mata kuliah pencak silat, pelatih klub Persinas ASAD dan pelatih pencak silat Universitas Negeri Jakarta dan mempraktekan ide tersebut yaitu model latihan hindaran berdasarkan teori, 16 item latihan hindaran dan tinjauan dari kinesiologi dan biomekanik agar ahli pakar yaitu dosen mata kuliah pencak silat, pelatih klub Perguruan Silat Nasional ASAD DKI Jakarta dan pelatih Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta melihat dan menilai serta memvalidasikan berupa surat keterangan yang sebagai bukti tentang menyetujui teknik tersebut serta mengkaji referensi-referensi supaya bisa menghasilkan model latihan yang sesuai dengan karakteristik subjek.

4. Validasi Desain

Tahap validasi desain adalah melakukan uji coba lapangan tahap awal menggunakan subjek untuk melihat tingkat kebermaknaan produk yang dibuat serta memberikan lembar telaah model latihan hindaran tersebut kepada ahli pakar yaitu dosen mata kuliah pencak silat, pelatih klub Perguruan silat Nasional ASAD DKI Jakarta dan pelatih pencak silat Universitas Negeri Jakarta untuk menelaahnya. Setiap pakar diminta untuk menilai desain model

tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kelebihan pada anggota pemula Perguruan Silat Nasional ASAD DKI Jakarta.

5. Perbaikan Desain

Setelah diseain produk, validasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk di kurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas untuk memperbaiki desain adalah peneliti yang mau menghasilkan produk tersebut.

6. Uji Coba Produk

Dalam poses uji coba produk desain harus dibuat terlebih dahulu sehingga menghasilkan barang atau produk, dan barang atau produk tersebut yang diujicobakan untuk melihat sejauh mana produk atau barang yang dibuat layak atau tidak layaknya dalam menghasilkan produk desain, melalui uji coba yang produknya itu sudah di validasikan atau disahkan oleh pakar atau ahli.

7. Produk Desain

Dalam tahap terakhir yaitu produk desain dimana peneliti menetapkan produk yang telah ditelaah oleh pakar atau uji ahli setelah dilakukannya validasi desain yaitu berupa model-model latihan hindaran untuk cabang olahraga pencak silat di kalangan anggota pemula Perguruan Silat Nasional ASAD DKI Jakarta yang tujuannya adalah pengembangan teknik model latihan hindaran pencak silat.