

BAB III

METOLOGI PENELITIAN

A. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah media *rubber* dapat meningkatkan keterampilan pukulan depan pencak silat U-13 tahun di perguruan perisai putih jakarta utara

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di GOR KOJA JAKARTA

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2017

C. Tempat penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang di kembangkan bersama-sama antara penelitian dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang

dapat di manipulasi dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, *observasi* dan *refleksi*. Penelitian ini bersifat *kolaboratif* dan *partisipatif* karena dilakukan oleh pelatih.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan tindakan I

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan program latihan teknik pukulan depan, Tujuan pelatih memberikan latihan yaitu: 1) atlet memahami konsep teknik ayunan terdapat pukulan, 2) atlet dapat mempraktekan tahapan gerakan pukulan 1, sikap 2, sikap 3 dan sikap ke-4 baik berpasangan dengan atlet maupun tanpa pasangan dengan metode latihan pukulan depan dengan benar. 3) atlet dapat memberikan *evaluasi* mengenai gerakan teknik pukulan terhadap serangan, 4) atlet dapat bekerja sama, toleransi, memecakan masalah, menghargai temanya, dan menunjukkan keberanian.

Perencanaan Tindakan II

Penelitian dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan dalam serangan lawan dengan menggunakan media *rubber* dalam setiap pertemuannya.

➤ Kriteria keberhasilan tindakan

1) Sikap persiapan

- ✚ Posisi badan kedepan
- ✚ Pandangan Pengeliatan ke arah sasaran.
- ✚ Posisi tangan di depan dada terbuka (sikap pasang).
- ✚ Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.



Gambar 4.0 : Sikap persiapan pukulan dengan media *rubber*

Sumber : Dokumentasi penelitian

2) Gerakan pelaksana

- Pandangan pengeliatan ke arah sasaran
- Posisi kaki di buka membentuk kuda-kuda depan
- Tangan kanan depan tertutup dan kiri tertutup
- Sikap badan kedepan



Gambar 4.1 : Sikap lintasan pukulan dengan media *Rubber*

Sumber : Dokumentasi penelitian

3) Gerakan pelaksana

- ✚ Posisi badan 45 derajat
- ✚ Posisi kaki serong samping kiri dan kaki belakang jinjit
- ✚ Posisi tangan kanan depan mengepal lurus dan tangan terbuka di depan dada
- ✚ Pandangan pengelihatan ke arah sasaran



Gambar 4.2 Sikap ayunan pukulan dengan media *rubber*

Sumber : Dokumentasi penelitian

4) Sikap akhir

- ✚ Posisi badan kearah depan
- ✚ Pandangan ke arah sasaran
- ✚ Posisi tangan kanan depan dada mengepal dan tangan kiri terbuka
- ✚ Posisi kaki di buka membentuk kuda-kuda tengah



Gambar 4.3. Sikap akhir pukulan dengan media *rubber*

Sumber : Dokumentasi penelitian

Gerakan kedua yakni sikap pandangan siswa, posisi badan 45 derajat Sikap tangan kanan siswa di depan terbuka dan tangan kiri belakang tertutup di depan dada, Posisi kaki di buka membentuk kuda-kuda depan. Gerakan ketiga yaitu posisi badan 45 derajat, posisi kaki serung ke kanan, Sikap tangan kanan siswa pukulan lurus dan tangan kiri di depan dada, sikap pandangan siswa fokus kedepan sasaran. Tahap kedua gerakan yang diberikan diperkecil menjadi dua kali aba-aba. Gerakan pertama yaitu menempatkan posisi persiapan sikap pasang dilanjutkan dengan gerakan kedua posisi Sikap tangan siswa di depan terbuka dan kiri belakang tertutup di depan dada pandangan ke arah sasaran gerakan ketiga akhir setelah melakukan putaran 45 derajat Sikap tangan kanan siswa pukulan lurus dan tangan kiri di depan dada dengan benar dan tepat. Siswa harus dapat melakukan dengan benar sesuai dengan aba-aba yang diberikan. Apabila siswa sudah dapat melakukan sesuai dengan aba-aba maka pada tahap ketiga melakukan gerakan tersebut dengan hanya dua aba-aba.

Pada pertemuan kedua seperti bias sebelum materi ini siswa berdoa dan melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah itu siswa melakukan teknik pukulan dengan benar. Dengan aba-aba sekali. Setelah itu siswa melakukan persiapan awal dengan posisi kuda-kuda sikap pasang. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan teknik

pukulan dengan menggunakan *rubber*. Gerakan pertama yakni menempatkan kaki untuk sikap pasang dan posisi pandangan mata ke arah sasaran dan kedua tangan berada di depan dada dan kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan. gerakan kedua sikap pandangan ke arah sasaran, Sikap tangan siswa di depan terbuka dan kiri belakang tertutup di depan dada dan Posisi kaki di buka membentuk kuda-kuda depan. Gerakan ketiga Posisi kaki serong ke kanan Posisi badan 45 derajat Sikap tangan kanan siswa pukulan lurus dan tangan kiri di depan dada.

Pertemuan ke tiga, selanjutnya setelah berdoa dan melakukan pemanasan siswa diberikan pasangan dan terhadapan. siswa yang satu memegang sasaran dan yang lainnya melakukan setelah itu siswa melakukan persiapan awal dengan posisi kuda-kuda sikap pasang. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan tehnik pukulan dengan menggunakan *rubber*. Gerakan pertama yakni menempatkan kaki untuk sikap pasang dan posisi pandangan mata ke arah sasaran. Gerakan ke dua Posisi kaki di buka membentuk kuda-kuda depan Sikap tangan siswa di depan terbuka dan kiri belakang tertutup di depan dada. Gerakan ke tiga Posisi badan 45 derajat Sikap tangan kanan siswa pukulan lurus dan tangan kiri di depan dada.

Perencanaan latihan teknik pukulan depan untuk dapat di pelajari para siswa, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik pukulan.

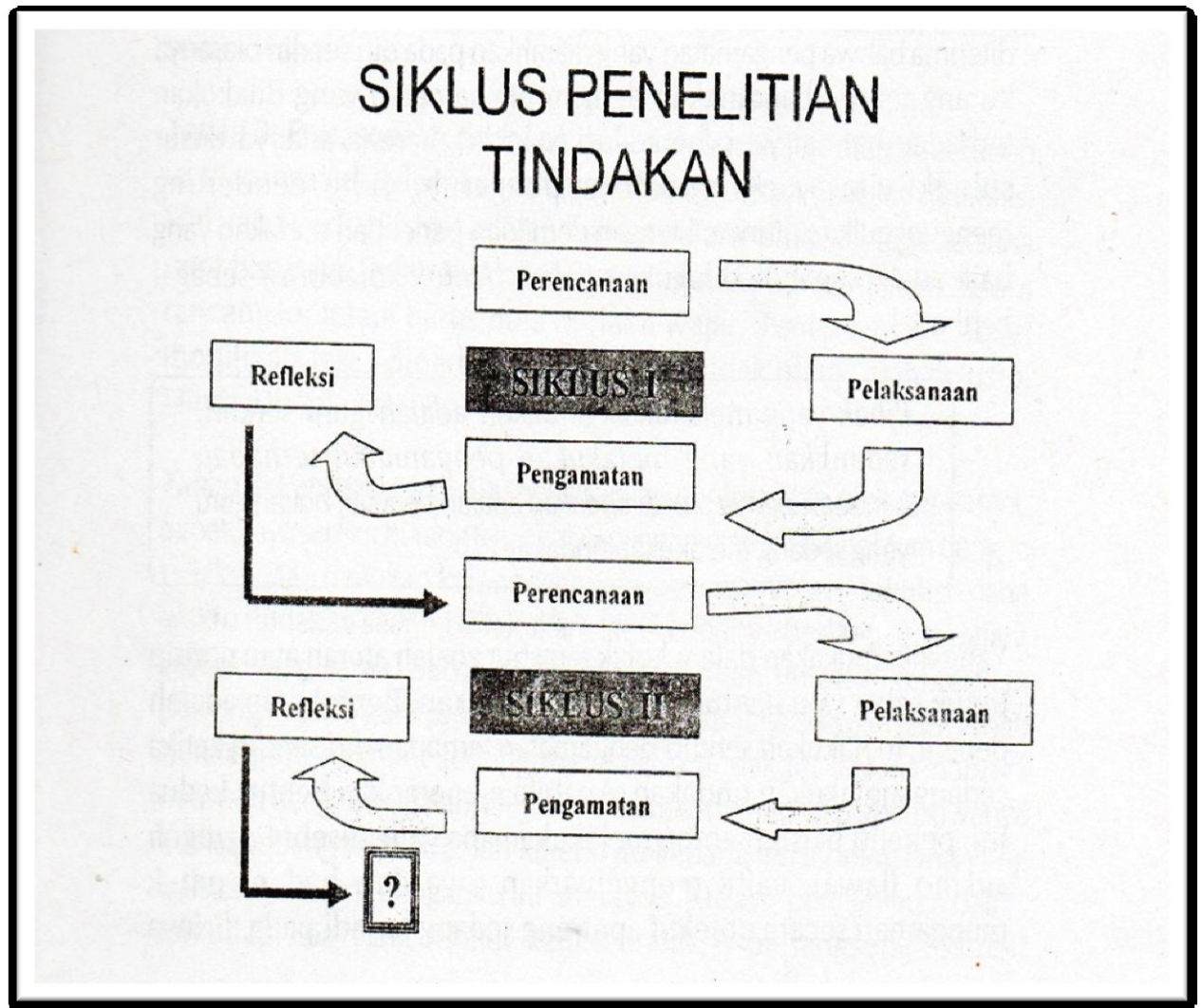
2. Pengamatan atau *observasi*

- a. Penelitian dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui media alat bantu *rubber*.
- b. Penelitian dan kolaborator melakukan pengamatan dan penelitian terhadap kemampuan siswa-siswai

3. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang di dapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan keterampilan pukulan dengan media alat bantu *Rubber* pada siswa dan kolabor. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan *evaluasi* dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang di berikan. 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 Siklus Penelitian Tindakan :



Gambar 4.4 Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*,

(Jakarta : PT Rineka Cipta 2013), hal. 137

E. Sumber Data

1. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih di GOR KOJA JAKARTA.

2. Data dari penelitian ini berupa :

- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus
- b. Catatan lapangan
- c. Dokumentasi

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengamatan dan *observasi* untuk data *kualitatif*, serta hasil penelitian berupa *evaluasi formatif* (teknik penilaian) yang dilakukan oleh peneliti dan kolabor sebagai data *kuantitatif*, sejumlah 20 siswa yang dijadikan responden dalam satu teknik latihan.

G. Validasi Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini, validasi data yang digunakan adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif sekor penilaian indikator tehnik pukulan Pencak Silat yang terdiri

Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 20 siswa yang mengikuti latihan Pencak Silat di GOR KOJA Jakarta.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Indikator Penilaian}}{\Sigma \text{Indikator Penilaian Maksimal}}$$


Prosentase keberhasilan latihan :

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Siswa Berhasil Latihan}}{\Sigma \text{Seluruh Siswa}} \times 100$$

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Siswa mampu memahami konsep tehnik pukulan Pencak Silat dengan benar.
2. Siswa mampu memahami latihan menggunakan Model latihan pukulan dengan alat bantu *rubber*.
3. Siswa dapat melakukan gerakan pukulan Pencak Silat mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap gerakan putaran tangan, dan tahap gerakan akhir.
4. Siswa dapat mempraktekkan gerakan pukulan Pencak Silat dengan benar

Tabel 1
PENILAIAN TEKNIK PUKULAN DEPAN
(Sikap Awal)

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor					
			5	6	7	8	9	10
1		A. Sikap Kaki						
		B. Sikap Badan						
		C. Sikap Tangan						
		D. Pandangan						

Tabel 2
PENILAIAN TEKNIK PUKULAN DEPAN
(Gerakan Pelaksana)

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor					
			5	6	7	8	9	10
2		A. Sikap Kaki						
		B. Sikap Badan						
		C. Sikap Tangan						
		D. Pandangan						

Tabel 3
PENILAIAN TEKNIK PUKULAN DEPAN
(Gerakan Lanjutan)

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor					
			5	6	7	8	9	10
3		A. Sikap Kaki						
		B. Sikap Badan						
		C. Sikap Tangan						
		D. Pandangan						

Tabel 4
PENILAIAN TEKNIK PUKULAN DEPAN
(Gerakan Akhir)

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor					
			5	6	7	8	9	10
4		A. Sikap Kaki						
		B. Sikap Badan						
		C. Sikap Tangan						
		D. Pandangan						

Norma penilaian tes Pukulan Depan dalam materi pencak silat

1. Tahap Persiapan (sikap awal)

A. Sikap kaki

5. kuda-kuda tanding
6. kuda-kuda di buka selebar bahu atau 50cm
7. kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
8. kuda-kuda harus kokoh
9. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
10. lutut depan sedikit di tekuk ke arah sasaran atau lawan

B. Sikap badan

5. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
6. sikap badan tidak membungkuk
7. posisi badan tidak condong ke belakang
8. sikap badan rileks tidak kunci
9. posisi badan tidak melenting
10. sikap badan tegap ke arah sasaran

C. Sikap tangan

5. kedua tangan di depan dada
6. sikap tangan terbuka
7. sikap tangan rileks dan tidak kaku
8. posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
9. posisi tangan harus tidak boleh terlalu tinggi

10. sikap tangan harus kokoh

D. Sikap Pandangan

5. tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
6. tidak boleh menoleh kearah samping kanan
7. tidak boleh menoleh kearah samping kiri
8. tidak boleh menoleh kearah belakang belakang
9. tidak boleh menoleh kearah atas
10. tidak boleh menutup mata

2. Gerakan pelaksana

1. Sikap kaki

5. kuda-kuda tanding
6. kuda-kuda di buka selebar bahu atau 50cm
7. kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
8. kuda-kuda harus kokoh
9. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
10. lutut depan sedikit di tekuk ke arah sasaran atau lawan

B. Sikap badan

5. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
6. sikap badan tidak membungkuk
7. posisi badan tidak condong ke belakang
8. sikap badan rileks tidak kunci

9. posisi badan tidak melenting
10. sikap badan tegap ke arah sasaran

C. Sikap tangan

5. kedua tangan di depan dada
6. sikap tangan terbuka
7. sikap tangan rileks dan tidak kaku
8. posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
9. posisi tangan harus tidak boleh terlalu tinggi
10. sikap tangan harus kokoh

D. Sikap Pandangan

5. tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
6. tidak boleh menoleh kearah samping kanan
7. tidak boleh menoleh kearah samping kiri
8. tidak boleh menoleh kearah belakang belakang
9. tidak boleh menoleh kearah atas
10. tidak boleh menutup mata

3. Gerakan pelaksana

A. Sikap kaki

5. kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
6. kuda-kuda harus kokoh
7. posisi kaki 2 menapak

8. kaki kanan dan kiri jinjit
9. usahakan keseimbangan kaki tidak goyang
10. Posisi kaki menapak menapak dan kiri jinjit

B. Sikap badan

5. sikap badan bergerak atau diam
6. sikap dada di busungkan
7. sikap badan tidak membungkuk
8. posisi badan kekanan
9. posisi badan kekiri
10. sikap badan berputar membentuk 45%

C. Sikap tangan

5. tangan kanan dan kiri mepukul ke depan
6. tangan kanan mukul ke arah samping kiri dan satunya depan dada
7. tangan kanan mukul ke samping kanan dan satunya depan dada
8. sikap tangan kanan mukul ke atas dan satunya depan dada
9. tangan kanan mukul ke bawah dan satu di samping badan
10. tangan kanan di lurus dan tangan satu depan dada

D. Pandangan

5. tidak boleh fokus pada arah satu sasaran
6. tidak boleh menoleh ke samping kanan
7. tidak boleh menoleh ke samping kiri

8. tidak boleh menoleh ke belakang
9. tidak boleh menoleh ke arah atas
10. tidak boleh menutup mata

4. Gerak akhir

A. Sikap kaki

5. kuda-kuda tanding
6. kuda-kuda di buka selebar bahu atau 50cm
7. kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
8. kuda-kuda harus kokoh
9. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
10. lutut depan sedikit di tekuk ke arah sasaran atau lawan

B. Sikap badan

5. lutut belakang sedikit di tekuk ke samping
6. sikap badan tidak membungkuk
7. posisi badan tidak condong ke belakang
8. sikap badan rileks tidak kunci
9. posisi badan tidak melenting
10. sikap badan tegap ke arah sasaran

C. Sikap tangan

5. kedua tangan di depan dada
6. sikap tangan terbuka

7. sikap tangan rileks dan tidak kaku
8. posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
9. posisi tangan harus tidak boleh terlalu tinggi
10. sikap tangan harus kokoh

D. Sikap Pandangan

5. tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
6. tidak boleh menoleh kearah samping kanan
7. tidak boleh menoleh kearah samping kiri
8. tidak boleh menoleh kearah belakang belakang
9. tidak boleh menoleh kearah atas
10. tidak boleh menutup mata