

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK JATUHAN
DENGAN TANGKAPAN DALAM PENCAK SILAT MELALUI
METODE BAGIAN PERBAGIAN**

(Pada Atlet Pemula Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati
Putih Kota Bekasi)



EKO NOVIAN SAPUTRO

6315123124

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

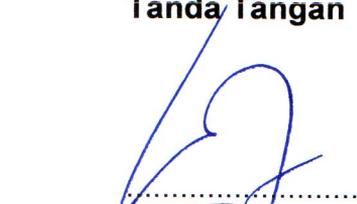
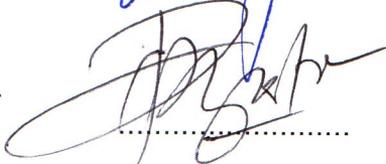
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

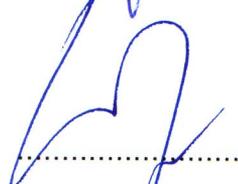
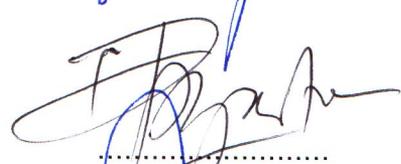
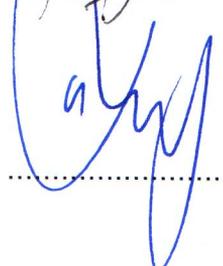
2017

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002		22/12/16
Pembimbing II <u>Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002		28/12/16

PERSETUJUAN PANITIA SKRIPSI

Ketua <u>Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si</u> NIP. 19791109 200312 2 001		11/01/17
Sekretaris <u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd</u> NIP. 19590225198603 1 003		22/12/16
Anggota I <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002		22/12/16
Anggota II <u>Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002		28/12/16
Anggota III <u>Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 19591201 198610 2 001		10/01/17

Tanggal Lulus : 13 Desember 2016

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamuallaikum,,, Bismillahirrahmannirrahim,,,
Setiap manusia memiliki kekurangan dan dibalik kekurangan itu pasti ada kelebihan,,, Tidak ada yang tidak mungkin jika kita masih mau berusaha,,,
Lakukan yang terbaik yang bisa kita lakukan,,,

Pada lembar persembahan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:
Allah SWT Tuhan semesta alam, yang telah meberikan kehidupan
dan nikmatnya.



Keluargaku tercinta, Bapak Ayatno (papah), Ibu Murniatun (mamah),
adiku Saffana Suci Ramadani, untuk semua doa dan kasih sayang yang
tiada terkira, kalian lah semangatku motivasi ku untuk meraih
gelar Sarjana.

Keluarga-ku di Bekasi (Bude,pakde,mba lin,Rista,Mas Gun,Tata,Tara)
yang selalu mendukungku untuk terus berjuang.

Keluarga-ku di Jakarta (Daddy, Bunda, Oma, Opa, Adeng, Audy, Adel,
Yovie, Mikel, Gerrad, Rachel, Pipah, Tante Sula, dkk) walau tak ada
ikatan darah tapi kalian memberikan kasih sayang yang tulus selama ini.

Ibu Widiastuti, M.Pd. selaku
Penasehat Akademik sekaligus
ibu di kampus yang selalu
membimbing
dari awal masuk kuliah
hingga sekarang.



Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd. dan Pak Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku Pembimbingku pada penulisan skripsi ini, Terlebih Bpk Hendro Wardoyo, M.Pd. juga merupakan Pembina Koppensi UNJ yang telah mengajarkan banyak ilmu dan pengalamannya kepada saya, semoga kelak saya bisa seperti beliau.

Seluruh dosen dan pecinta almamater FIK UNJ, khususnya dosen Pencak Silat, Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. , Dr. Sri Nuraini, M.Pd. dan pak Nur Ali M.Pd.



Keluarga KOPPensi UNJ (Daus, Mega, Broto, Lia, Efiel, Wahyu, Yuda, Puput, Wulan, dkk) bangga rasanya menjadi bagian dari Koppensi, terimakasih senior perkasa.



Keluarga-ku di KPL REG'12 (Ahmad Fauzi, Dani Syahru, Meiko, Agung, Yudas, Aqso, Fadli, Syam, Khafi, Evril, Adeng, Agus, Berli, Dwi, Aji, Tria, Putra, Ikhsan, Doyok, Budi, Ebik, Acha, Denni, Arief, Fikri, Andrias, Kenny, Febrian, Zuma, Yoandy, Randa, Nori, Leman, Amalia, Shilvia, Erlinda, Yurika, Meuthia, Dini, Sulis, dkk).



To Mabes Foundation yang menjadi rumah bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas segala kenyamanan dan semangatnya semoga Mabes Foundation semakin sukses (Daus, Mega, Bang Wawan, Ardi Jawa, Gading, Aris, Ervin, Adit, Yoga, Sahid dkk).



Terakhir untuk orang yang paling spesial, orang yang selalu jadi semangat, selalu menemani, selalu ada dan selalu memberikan keceriaan dan insyaallah kebahagiaan juga Ajeng Nurul Rindah, semoga yang diinginkan bisa dikabulkan.

Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan dengan yang lebih baik kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pelatih, atlet, pengembang ilmu pengetahuan dan masyarakat.

ABSTRACT

EKO NOVIAN SAPUTRO. Improving Skills Dropping Technique With Catching in Pencak Silat Through Methods Part to Part for Beginner Athletes Pencak Silat Merpati Putih Betako Bekasi: Coaching Education Program, Faculty of Sport Science, State University of Jakarta, December 2016

This study aims to improve the technique of dropping the catches on Betako PPS Merpati Putih Bekasi. This research was conducted in October-November 2016 for Merpati Putih Bekasi. The subject of this research is a martial arts athlete Betako PPS Merpati Putih Bekasi.

The method used in this research is part perbagian with action research, by giving special treatment to athletes to improve technique with catches falling on Betako PPS Merpati Putih Bekasi. Indicators measured in this study are: movement preparation, movement execution, continued movement, the end of the movement. Based on this research can be concluded that: the action research and method perbagian part in coaching, can improve the technique to catch the falling Betako PPS Merpati Putih Bekasi. With one cycle of action research.

The success rate of athletes at the beginning of the test consists of 4 or 18.18%, then after the partially trained in methods section in the first cycle of success of athletes up to 20 people or 90.91%. From the research data obtained t of 21.3 with a significance level of 0.05 and t_{table} is 1.72, then $t_{hitung} (21.3) > t_{table} (1,72)$ means a significant improvement between the initial test and final test.

RINGKASAN

EKO NOVIAN SAPUTRO. Meningkatkan Keterampilan Teknik Jatuhan Dengan Tangkapan dalam Pencak Silat Melalui Metode Bagian Perbagian Pada Atlet Pemula Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Bekasi : Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Univesitas Negeri Jakarta, Desember 2016

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik jatuhan dengan tangkapan pada PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober–November 2016 di Merpati Putih Cabang Kota Bekasi. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah atlet pencak silat PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode bagian perbagian dengan Penelitian Tindakan, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan teknik jatuhan dengan tangkapan pada PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah: gerakan persiapan, gerakan pelaksanaan, gerakan lanjutan, gerakan akhir.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu: dengan Penelitian Tindakan dan menggunakan metode bagian perbagian dalam melatihnya, dapat meningkatkan teknik jatuhan dengan tangkapan pada PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi. Dengan satu siklus penelitian tindakan. Dari Tingkat keberhasilan atlet pada tes awal berjumlah 4 atau 18,18%, kemudian setelah dilatih dengan metode bagian perbagian pada siklus I keberhasilan atlet mencapai 20 orang atau 90,91%. Dari data penelitian diperoleh t_{hitung} sebesar 21,3 dengan taraf signifikan 0,05 dan t_{tabel} adalah 1,72, maka t_{hitung} (21,3) > t_{tabel} (1,72) berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Swt, karena atas berkat dan limpahan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan dalam Pencak Silat Menggunakan Metode Bagian Perbagian pada Atlet Pemula Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Bekasi”.

Sebagai rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada: Bpk Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bpk Hendro Wardoyo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bpk Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku Dosen Pembimbing 2, Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Penasehat Akademik, Bpk Bambang Yunarso selaku Ketua Cabang PPS BETAKO Merpati Putih Kota Bekasi dan Bpk Ahmad Buzaizi selaku Pelatih Merpati Putih Kota Bekasi yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian, Serta teman-teman Keperawatan Reguler 2012. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan skripsi ini telah banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril dan spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Bekasi, 5 September 2016

E N S

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Fokus Penelitian	5
C.Perumusan Masalah	6
D.Kegunaan Hasil Penelitian ..	6
BAB II. KAJIAN TEORETIK	
A.Konsep Penelitian Tindakan	7
1. Pengertian Penelitian Tindakan	7
2. Model-model Penelitian Tindakan	10
B.Konsep Model Tindakan	17
C.Penelitian yang Relevan	20
D.Kerangka Teoretik	23
1. Pencak Silat	23
2. Keterampilan Jatuhan dengan Tangkapan.....	24
3. Prinsip Latihan	38
4. Metode Bagian Perbagian	40
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43

C. Metode Penelitian	43
D. Prosedur Penelitian Tindakan	44
1. Perencanaan Tindakan	44
2. Tindakan	44
3. Observasi	52
4. Refleksi	52
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	53
F. Sumber Data	64
G. Teknik Pengumpulan Data	64
H. Validasi Data	65
I. Teknik Analisis Data	66
1. Analisis Data Kualitatif	66
2. Analisis Data Kuantitatif	67
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Peneliiian	69
1. Data Tes Awal	69
2. Pelaksanaan Siklus I	71
3. Data Tes Akhir	75
B. Pembahasan Hasil Penelitian	78
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Teknik Jatuhan Dengan Tangkapan	54
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Jatuhan dengan Tangkapan	70
Tabel 4.2 Hasil Tes Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat	76
Tabel 4.3 Hasil Atlet berhasil dan belum berhasil	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	11
Gambar 2.2 Penelitian Tindakan Model Jhon Elliot.....	12
Gambar 2.3 Penelitian Tindakan Model Stringer.....	14
Gambar 2.4 Penelitian Tindakan Model Ebbut.....	16
Gambar 2.5 Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart.....	17
Gambar 2.6 Otot <i>quadriceps femoris</i> dan <i>hamstring</i>	26
Gambar 2.7 Teknik Jatuhan Dengan Tarikan	28
Gambar 2.8 Teknik Jatuhan Dengan Dorongan	29
Gambar 2.9 Teknik Jatuhan Dengan Merubah Arah Tarikan.....	30
Gambar 2.10 Teknik Jatuhan Dengan Merubah Arah Dengan Dorongan.....	31
Gambar 2.11 Teknik Jatuhan Dengan Merubah Arah Dengan Putaran.....	32
Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat.....	71
Gambar 4.2 Diagram Pie Hasil Tes Siklus I Jatuhan dengan Tangkapan	77
Gambar 4.3 Diagram Coloumn Hasil Tes Siklus I Jatuhan dengan Tangkapan.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan..	84
Lampiran 2 Catatan Lapangan Tes Awal	89
Lampiran 3 Catatan Lapangan Tes Siklus I	92
Lampiran 4 Tabel Distribusi Frekuensi	94
Lampiran 5 Perhitungan Uji-t	95
Lampiran 6 Tabel Hasil Tes Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat Merpati Putih Kota Bekasi	98
Lampiran 7 Foto Penelitian	99
Gambar Lampiran 1 Sebelum melakukan upacara perguruan	99
Gambar Lampiran 2 Saat melakukan pemanasan	99
Gambar Lampiran 3 Saat belajar sikap pasang	100
Gambar Lampiran 4 Saat belajar sikap tangkapan.....	100
Gambar Lampiran 5 Saat belajar sikap menjatuhkan lawan	100
Gambar Lampiran 6 Saat belajar berpasang melakukan teknik Jatuhan	101
Gambar Lampiran 7 Saat belajar berpasangan menangkap kaki Lawan.....	101
Gambar Lampiran 8 Saat belajar mengunci kaki lawan	102
Gambar Lampiran 9 Saat belajar menjatuhkan lawan.....	102
Gambar Lampiran 10 Saat belajar membiasakan diri untuk selalu Kembali ke sikap pasang setelah Melakukan jatuhan	103
Gambar Lampiran 11 foto bersama setelah penelitian	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakanya sendiri-sendiri. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang, antara aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan dan hindaran. Setiap teknik masih dipecah-pecah lagi, misalnya pukulan dibagi menjadi pukulan telapak tangan, pukulan punggung tangan, cakaran, colokan, dan lain-lain. Selain itu, dalam pencak silat juga diajarkan permainan senjata tradisional seperti pedang, golok, tongkat, tombak, celurit, pisau, trisula, kerambit (sejenis pisau), keris, dan lain-lain.

Saat ini, pencak silat telah dipertandingkan ditingkat nasional maupun internasional. Seragam latihan pencak silat sangat beragam, sesuai perguruanannya. Seragam standar berwarna hitam, dengan lambang IPSI (Organisasi Pencak Silat di Indonesia) dibagian dada. Peringkat dalam pencak silat sering ditandai dengan warna sabuk. Namun, beberapa perguruan berbeda dalam mengartikan warna. Pelaku pencak silat disebut

sebagai pesilat. Pesilat yang mahir kadang disebut sebagai pendekar silat. Organisasi nasional yang menaungi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI berperan dalam menyusun pembakuan istilah dan aturan pertandingan pencak silat secara resmi di Indonesia. Pencak silat sudah diakui menjadi milik dunia, terbukti dengan banyaknya perguruan pencak silat di dalam dan luar negeri. Organisasi pencak silat internasional adalah Persekutuan Pencak Silat Antara bangsa, atau disingkat dengan Persilat.

Istilah pencak silat sendiri sebenarnya belum dikenal sejak dulu. Ada banyak istilah untuk beladiri di setiap daerah seperti pencak, mancak, akmencak, silat, silek, maempok, mpaa sila dan sebagainya. Istilah pencak silat baru dipakai sejak IPSI berdiri pada 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah. Maka, pencak silat menjadi nama resmi seni beladiri Indonesia tersebut. Dalam perkembangannya, pencak silat banyak dipengaruhi oleh beladiri asing, seperti wushu Cina atau karate Jepang. Hal ini menjadikan pencak silat semakin kaya akan teknik.

Aliran pencak silat sangatlah banyak. Hampir setiap daerah memiliki aliran sendiri. Beberapa aliran yang terkenal yaitu aliran Cimande (Jawa Barat), Cikalong (Jawa Barat), Sahbandar (Jawa Barat), Silek Tuo (Minangkabau), Cingkrik (Betawi), Kwitang (Betawi), Silat Cekak (Malaysia), dan Bawean (Jawa Timur). Sebagaimana alirannya, jumlah perguruan

pencak silat amatlah banyak. Perbedaan mereka tampak paling jelas pada seragam yang dipakai. Namun, saat bertanding dalam kejuaraan resmi (sesuai aturan IPSI) pesilat memakai seragam standar berwarna hitam.¹

Olahraga pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada PON VII di Jakarta dengan menampilkan nomor tanding, istilah kategori tanding dulu dikenal dengan istilah pencak silat olahraga, kemudian berkembang menjadi wiralaga, sekarang familiar istilah tanding. Nomor pertandingan mengalami perubahan yang dulu kelas berdasarkan berat badan mulai dari kelas A s.d G dan bebas putra, kelas A : 40-45 kg. Sedangkan untuk putri mulai kelas A s.d E. Menjadi bertambah s.d kelas A s.d I putra dan bebas putra mulai +65kg. Tahun 1999 kelas bebas pada pertandingan resmi tidak ada, kelas A s.d J putra tetapi kelas A mulai 45-50kg dan seterusnya. Untuk putri ditambah kelas A s.d F putri, perubahan ini berkaitan dengan desakan dari Negara Eropa yang sulit mencari atlet dengan berat badan dibawah 50kg. Sedangkan untuk kategori seni. Istilah seni dulu dikenal dengan istilah pencak silat seni kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal) putra dan putri, wirasanggha (seni silat berpasangan) putra dan putri serta wiraloka (seni silat beregu), akan tetapi sekarang lebih dikenal dengan istilah Jurus/TGR yang kependekan dari jurus tunggal, jurus ganda dan jurus regu. Nomor jurus mulai dipertandingkan secara resmi pada PON XIV di Jakarta,

¹ Gugun Arief Gunawan, *Beladiri* (Yogyakarta: Insan Madani,2007), h.8.

dengan nomor jurus tunggal bebas putra dan putri, ganda putra dan putri dan jurus regu wajib. Pada tahun 2007 hasil Munas XI, dalam peraturan pertandingan sudah masuknya pertandingan usia pra remaja yaitu kategori usia 9th s/d 13th. Munculnya usia pra remaja karena pertandingan pencak silat sudah mulai dipertandingkan di tingkat SD mulai dari provinsi sampai tingkat nasional yang dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal TK dan SD sebagai olahraga pendidikan dan merupakan program pemasalan. Disusul dengan pertandingan tingkat SMP dan SMA, Kejuaraan tersebut di tahun 2008 diberi nama Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN).²

Pertandingan tingkat pelajar sering kali atlet melakukan proses jatuhan dengan tangkapan namun tidak berhasil, kebanyakan atlet pelajar hanya bisa menangkap kaki lawan setelah itu sulit untuk menjatuhkan lawan, teknik jatuhkan dengan tangkapan sangat efektif untuk mendapatkan nilai karena semua juri wajib menulis jika jatuhan sudah di sahkan oleh wasit, untuk saat ini nilai jatuhan dengan tangkapan merupakan nilai tertinggi yaitu 3 + 1 jika di bandingkan dengan jatuhan biasa yaitu nilai 3 , tendangan nilai 2 dan pukulan nilai 1. Pada teknik jatuhan dengan tangkapan merupakan penggabungan dari 2 teknik yaitu teknik tangkapan dan teknik menjatuhkan. Atas dasar tersebut peneliti ingin memecahkan masalah yang ada.

² Johansyah Lubis, Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Kedua* (Jakarta: Rajawali Sport, 2014), h.6.

Mengingat betapa pentingnya teknik dasar sebagai penunjang teknik-teknik lainnya. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan keterampilan jatuhan dengan tangkapan. Peneliti akan menggunakan metode latihan bagian perbagian. Dengan metode latihan bagian perbagian akan lebih mudah diserap dan diikuti oleh atlet khususnya pra remaja.

Deskripsi diatas menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan keterampilan dasar jatuhan dengan tangkapan menggunakan metode bagian perbagian di Perguruan Pencak Silat (PPS) Beladiri Tangan Kosong (Betako) Merpati Putih Cabang Kota Bekasi.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti memfokuskan penelitian pada peningkatan keterampilan jatuhan dengan tangkapan pencak silat menggunakan metode bagian-perbagian. Peneliti ingin berupaya meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi. Peneliti akan menggunakan metode latihan bagian perbagian untuk meningkatkan keterampilan tehnik jatuhan dengan tangkapan.

C.Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai: “Apakah metode bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi?”

D.Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi pembinaan atlet Pencak Silat Indonesia khususnya pada Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi untuk meraih prestasi tertingginya.
2. Mengetahui metode yang dipakai dalam melatih teknik jatuhan dengan tangkapan dengan metode latihan bagian perbagian.
3. Membantu upaya memajukan prestasi atlet Pencak Silat Indonesia khususnya Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi.
4. Dijadikan sebagai masukan para pelatih dalam menghadapi atlet pada saat kejuaraan sehingga dapat menunjang prestasi atlet.
5. Memberikan pengetahuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

1. Pengertian Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan sering digunakan dalam pembuatan karya ilmiah, penelitian tindakan (*action research*), menghadirkan suatu perkembangan bidang penelitian pendidikan yang mengarahkan pengidentifikasian karakteristik kebutuhan pragmatis dari praktisi bidang pendidikan untuk mengorganisasi penyelidikan reflektif dalam pengajaran di kelas. Menurut Hopkin dalam Emzir penelitian tindakan adalah suatu proses yang dirancang untuk memberdayakan semua partisipan dalam proses (atlet, guru, dan peserta lainnya) dengan maksud untuk meningkatkan praktik yang diselenggarakan dalam pengalaman pendidikan.¹ Semua partisipan merupakan anggota aktif dalam proses penelitian. Penelitian tindakan dideskripsikan sebagai suatu penelitian informal, kualitatif, formatif, subjektif, interpretif, reflektif, dan suatu model penelitian pengalaman, dimana semua individu dilibatkan dalam studi sebagai peserta yang mengetahui dan menyokong. Penelitian tindakan mempunyai tujuan utama menyediakan

¹ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h.233.

suatu kerangka penyelidikan kualitatif oleh para guru dan peneliti dalam situasi pekerjaan kelas yang kompleks.²

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 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.

Penelitian tindakan adalah cara yang dilakukan oleh kelompok dalam mengorganisasi suatu kondisi, dimana mereka, dapat mempelajari pengalaman mereka, dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain. Hasil yang diharapkan adalah berupa perbaikan terhadap apa yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran dan pengalaman.

Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang sangat penting untuk dilaksanakan dalam dunia pendidikan dengan maksud untuk

² *Ibid.*, h.233.

meningkatkan praktek yang dilaksanakan dalam pembelajaran. Kemmis dan Mc Taggart menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi sebuah kondisi dimana mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain³. Penelitian tindakan menurut Lewin merupakan upaya melakukan rekayasa sosial melalui tindakan sosial sebagai upaya menjadikan penelitian memiliki sifat atau kepentingan praktis. Peneliti harus menghasilkan dampak sosial yang nyata.⁴

Raport mengemukakan bahwa penelitian tindakan adalah penelitian yang ditujukan untuk memenuhi kepentingan-kepentingan praktis dalam situasi problematik yang mendesak, dan pencapaian tujuan-tujuan ilmu sosial secara kolaboratif dalam kerangka kerja bersama.⁵ Menurut Elliot penelitian tindakan adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan didalamnya.⁶ Sementara itu Burns mengatakan bahwa penelitian tindakan merupakan penerapan penemuan fakta pada pemecahan masalah dalam situasi sosial untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan didalamnya melalui kolaborasi dan

³ Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h.3.

⁴ Nusa Putra, *Penelitian Tindakan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), h.8.

⁵ Ishak Abdulhak, Ugi Suprayogi, *Penelitian Tindakan Dalam Pendidikan Non Formal* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h.92.

⁶ *Ibid.*, h.92.

kerjasama para peneliti, praktisi, dan orang awam.⁷ Menurut Winter penelitian tindakan menunjuk pada cara-cara meneliti pengalaman profesional yang menghubungkan praktik serta analisis praktik kedalam pengembangan urutan yang produktif dan berkelanjutan, dan menghubungkan peneliti dengan partisipan penelitian kedalam satu komunitas kolegal dengan kesamaan perhatian.⁸

Dengan demikian peneliti mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada praktek sebagai suatu tindakan perbaikan yang sistematis untuk dapat meningkatkan kualitas penampilan dalam pembelajaran yang melibatkan kerjasama yang baik untuk meningkatkan penampilan.

2. Model-model Penelitian Tindakan

Terdapat beberapa model penelitian tindakan yang sampai sekarang digunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya: a) model Kurt Lewin, b) model John Elliot, c) model Stringer, d) model Ebbut, dan e) model Kemmis dan Taggart.

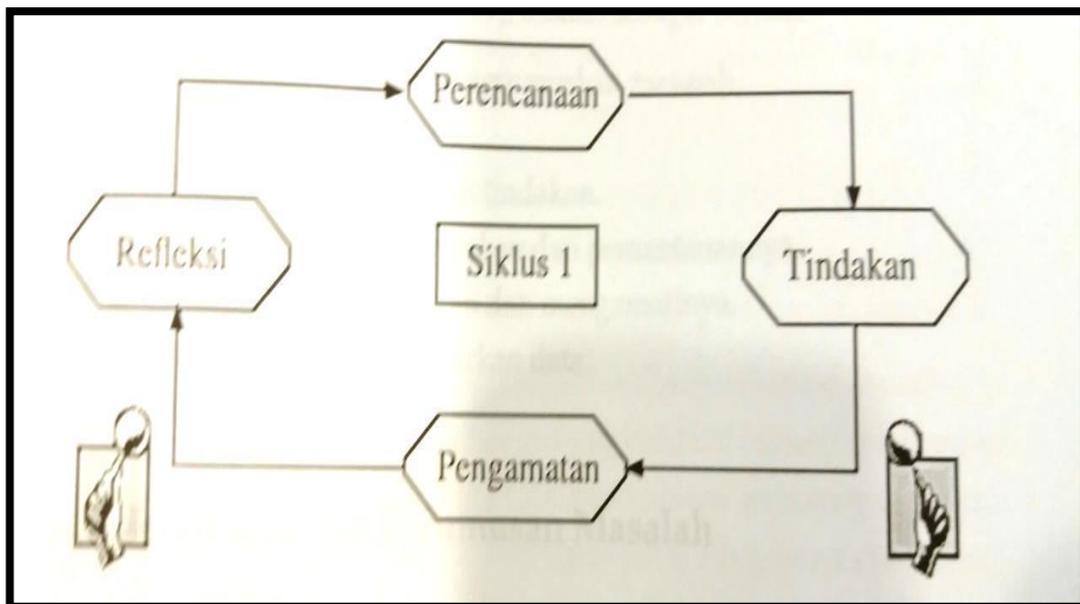
a) Model Kurt Lewin

Rancangan model Kurt Lewin merupakan model dasar yang kemudian dikembangkan oleh ahli-ahli lain. Penelitian tindakan, menurut Kurt Lewin,

⁷ *Ibid.*, h.92.

⁸ *Ibid.*, h.92.

terdiri dari empat komponen kegiatan yang dipandang sebagai satu siklus, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).⁹ Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan yang berulang. "Siklus" inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.



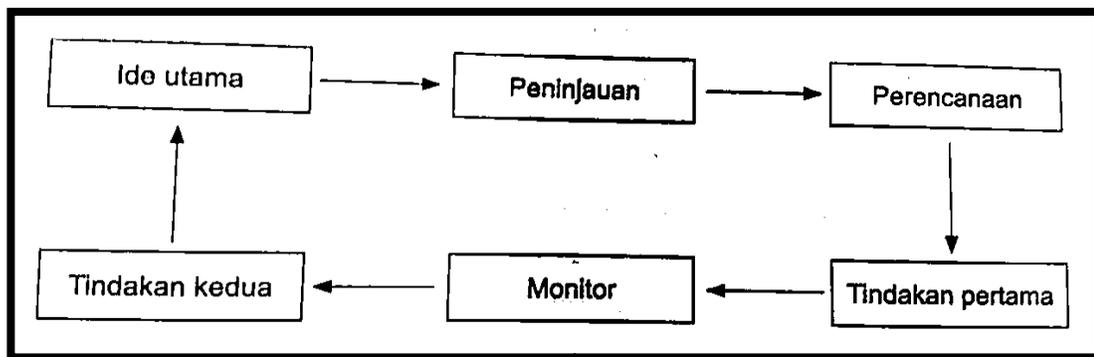
Gambar 2.1. Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin

Sumber: Ishak Abdulhak, Ugi Suprayogi, *Penelitian Tindakan Dalam Pendidikan Non Formal* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h.125.

⁹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian pendidikan* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), h.145.

b) Model John Elliot

Penelitian tindakan model John Elliot memiliki kelebihan tampak lebih detail dan terinci dimana setiap siklus dimungkinkan untuk dilakukan beberapa aksi, yaitu antara tiga sampai lima aksi. Setiap aksi dapat terdiri dari beberapa langkah dalam kegiatan belajar mengajar. Kelemahan dari model ini adalah tidak setiap kegiatan belajar mengajar terdiri dari beberapa langkah yang detail atau terinci.¹⁰ Dalam penelitian tindakan model Eliot ini, setelah ditemukan ide dan permasalahan yang menyangkut upaya peningkatan secara praktis, kemudian dilakukan tahapan kelapangan. Tujuan peninjauan, untuk melakukan semacam studi kelayakan guna menyamakan ide utama dan permasalahan yang sesuai dengan kondisi lapangan, sehingga diperoleh perencanaan tindakan yang lebih efektif.



Gambar 2.2. Penelitian Tindakan Model Jhon Elliot

Sumber: Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h.9.

¹⁰ Sukardi, *op.cit.*, h. 9.

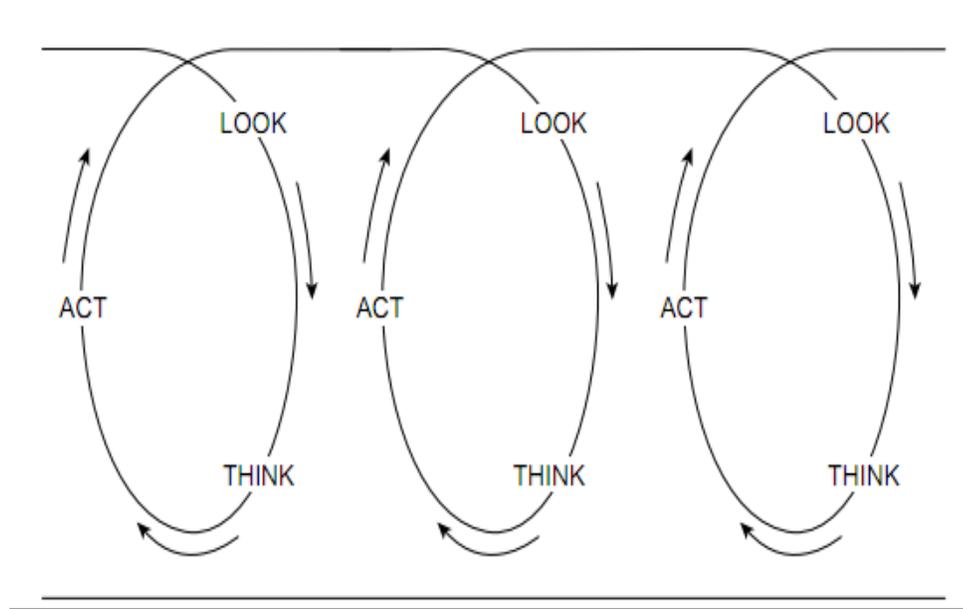
c) Model Stringer

Model Stringer memiliki kerangka dasar yang kuat yang ditandai dengan tiga kata, *look* (melihat atau memandang), *think* (berpikir), dan *act* (bertindak) yang memberi dasar kepada setiap orang untuk melakukan penyelidikan secara langsung dan detail. Pada tahapan *look* peneliti melakukan pendekatan kepada pemangku kepentingan atau partisipan untuk mendapatkan gambaran atau deskripsi yang lebih lengkap dan terperinci. Untuk tahapan *think* peneliti menganalisis dan menginterpretasikan hasil penjajakan yang telah dilakukan dan mengolah informasi yang telah digalinya. Pada tahap *act* masalah akan diatasi dan dituntaskan dengan cara merancang rencana tindakan, mengimplementasikan, meninjau ulang, dan mengevaluasinya.¹¹

Penelitian tersebut diawali dengan tahapan melihat (*look*), pada tahapan ini peneliti melihat dan mengamati setiap gerakan yang dilakukan atlet selama proses latihan apakah setiap gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum, selanjutnya tahap berpikir (*think*) setelah mengetahui kebenaran dan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh atlet, peneliti berfikir apakah target yang ditentukan sudah tercapai atau belum, jika belum peneliti berfikir kembali bagaimana dan langkah apa yang selanjutnya akan dilakukan untuk membenarkan gerakan atlet yang masih salah, dan

¹¹ Nusa Putra, *Penelitian Tindakan*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h.33.

selanjutnya bertindak (*act*) setelah di pikirkan akan melakukan apa pada tahap selanjutnya kembali melakukan tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki gerakan atlet yang masih salah agar target yang ditentukan dapat tercapai. Jika target belum tercapai pada siklus I maka dilanjutkan kepada siklus berikutnya dengan tahapan yang sama sampai target tercapai. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian model Stringer dapat digambarkan seperti dibawah ini.



Gambar 2.3. Penelitian Tindakan Model Stringer

Sumber: Nusa Putra, *Penelitian Tindakan*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h.33.

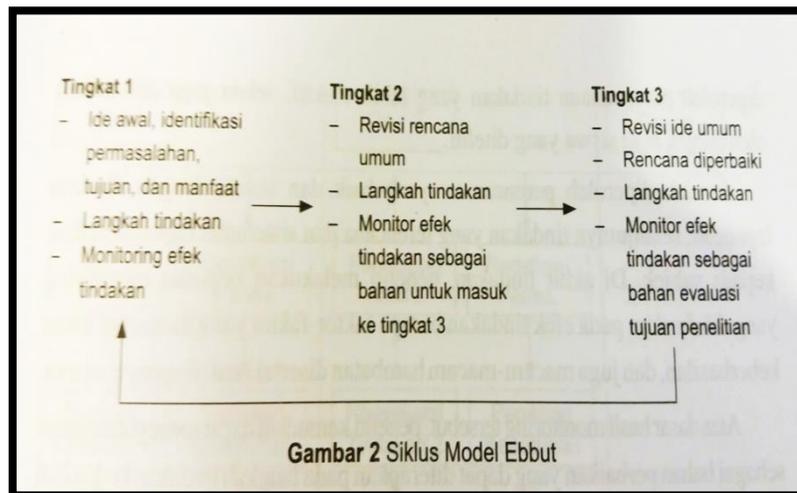
d) Model Ebbut

Model Ebbut terdiri atas tiga siklus.¹² Pada tingkat pertama ide awal dikembangkan menjadi langkah tindakan satu. kemudian tindakan pertama tersebut dimonitor implementasi pengaruhnya terhadap subjek yang diteliti. Semua pengaruh tersebut dicatat secara sistematis, termasuk keberhasilan dan kegagalan yang terjadi. Catatan monitor tersebut digunakan sebagian bahan acuan dalam melakukan revisi rencana umum tahap kedua.

Pada tingkat kedua ini, atas dasar bahan acuan tingkat pertama, rencana umum hasil revisi dibuat dan langkah tindakan dilaksanakan serta dimonitor efek tindakan yang terjadi pada subjek yang diteliti, selanjutnya didokumentasikan efek tindakan tersebut secara detail, untuk kemudian digunakan sebagai acuan masuk ke tingkat ketiga atau akhir.

Pada tingkatan ini dilakukan tindakan seperti di tingkat sebelumnya dokumentasi efek tindakan, kemudian kembali ketujuan umum penelitian tindakan, guna mengetahui apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat terpecahkan dan tujuan dapat dicapai.

¹² M. Sukardi, *op, cit.*, h. 8.



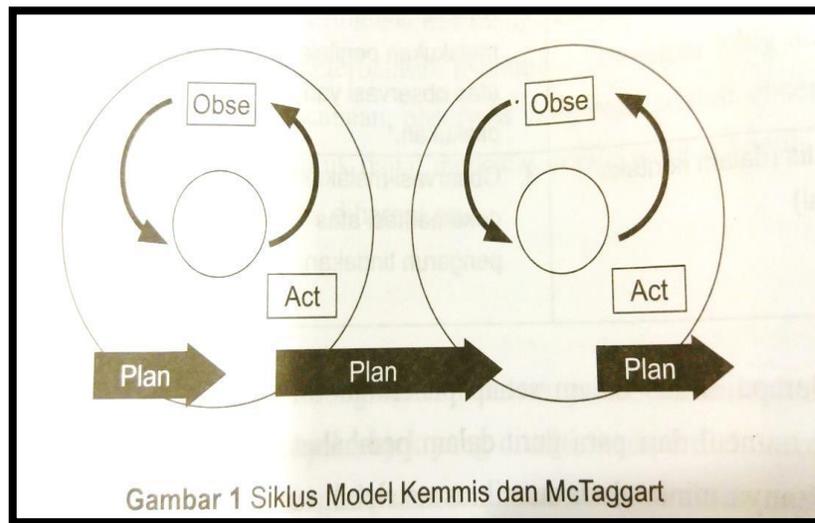
Gambar 2.4. Penelitian Tindakan Model Ebbut

Sumber: Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h.9.

e) Model Kemmis dan Taggart

Model ini dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robbin Mc Taggart pada 1988. Mereka menggunakan empat komponen penelitian tindakan, yakni perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam suatu sistem spiral yang saling terkait antara langkah satu dengan langkah berikutnya secara singkat dapat digambarkan sebagai berikut¹³

¹³ *Ibid.*, h.7.



Gambar 2.5. Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart

Sumber: Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h.8.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dipilih salah satu model tindakan yang relevan sesuai dengan masalah yang dihadapi, yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu model Kemmis dan Taggart. Model Kemmis dan Taggart merupakan pengembangan konsep dasar yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan.

B. Konsep Model Tindakan

Penelitian tindakan adalah penelitian dengan tindakan-tindakan atau perlakuan yang sengaja diadakan untuk merubah, meningkatkan atau

memperbaiki sesuatu yang dianggap persoalan yang dianggap mendesak dan penting untuk segera dicarikan jalan keluarnya.

Dalam penelitian ini akan dilakukan beberapa tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat. Model teknik jatuhan dengan tangkapan menggunakan jenis tangkapan dalam dengan model memutar badan lawan, dibagi menjadi empat tahapan diantaranya sikap pasang, sikap tangkapan, sikap menjatuhkan dan kembali ke sikap pasang.

Konsep dari penelitian tindakan model Kemmis dan Taggart memiliki empat tahapan dalam setiap siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Jika pada satu siklus telah tercapai targetnya, tidak berlanjut ke siklus kedua. Namun apabila siklus pertama belum tercapai, maka akan berlanjut ke siklus kedua dan selanjutnya sampai target yang ditentukan tercapai.

Tahap perencanaan adalah serangkaian rancangan tindakan sistematis untuk meningkatkan apa yang hendak terjadi, rencana tindakan harus berorientasi kedepan.¹⁴ Perencanaan dalam penelitian ini meliputi melakukan pengambilan data tes awal, melakukan perlakuan atau tindakan berupa program latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan selama lima kali pertemuan, dan dilanjutkan pengambilan data tes akhir untuk mengetahui keberhasilan dari tindakan yang dilakukan.

¹⁴ *Ibid.*, h.5.

Tahap tindakan harus terkontrol dan termonitor secara seksama, tindakan dalam penelitian harus dilakukan dengan hati-hati, dan merupakan kegiatan praktis yang terencana.¹⁵ Dalam penelitian ini tindakan yang dilakukan berupa pelaksanaan dari perencanaan yang telah dibuat yaitu pengambilan tes awal dan tes akhir, dan untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan peneliti membagi menjadi 4 tahapan, yaitu belajar sikap pasang, belajar menangkap serangan kaki lawan, belajar menjatuhkan lawan, dan kembali lagi ke sikap pasang. Dalam pelaksanaan tindakan diawali dengan mandiri dan dilanjutkan berpasangan dalam setiap tahapannya.

Tahap Observasi adalah pengamatan terhadap *treatment* yang diberikan pada kegiatan tindakan. Observasi memiliki fungsi penting, yaitu melihat dan mendokumentasi implikasi tindakan yang diberikan kepada subjek yang diteliti.¹⁶ Pada tahapan ini peneliti dan pelatih (kolabor) terlibat langsung dalam pelaksanaan latihan sehingga mengetahui perkembangan kemampuan atlet. Peneliti melaksanakan observasi dengan melakukan pengamatan kepada atlet mengenai teknik jatuhan dengan tangkapan melalui proses penggunaan metode bagian perbagian. Hal yang diobservasi meliputi aktivitas atlet dan pelatih dalam kegiatan selama tindakan.

¹⁵ *Ibid.*, h.5.

¹⁶ *Ibid.*, h.6.

Tahap refleksi merupakan langkah dimana tim peneliti menilai kembali situasi dan kondisi, setelah subjek/objek yang diteliti memperoleh *treatment* secara sistematis.¹⁷ Setelah tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dilakukan peneliti menilai kembali apakah hasil yang didapat sudah mencapai target atau belum apabila belum tercapai maka kembali ke tahap perencanaan kembali langkah apa yang akan dilakukan agar tercapai target di siklus selanjutnya, namun apa hasil sudah melampaui target maka tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

C. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Bagoes Suharto tentang Keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian Pada *Atlet Aerobic Gymnastic* Klub Estafet Indonesia Jakarta. Pengambilan data dilaksanakan di Klub Estafet Indonesia, Jakarta pada tanggal 19 November – 4 Desember 2014.¹⁸ Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*), dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada *Atlet Aerobic Gymnastic* Klub Estafet Indonesia. Instrumen penelitian yang digunakan

¹⁷ *Ibid.*, h.6.

¹⁸ Bagoes Suharto, *Meningkatkan Keterampilan Half Turn Pike Jump Half Twist To Push Up Pada Atlet Aerobic Gymnastic Klub Estafet Indonesia* (Kearsipan S1 FIK, UNJ, 2015).

berupa blanko, dengan indikator: sikap posisi siap, sikap awalan, sikap lompatan awalan, sikap saat akan *pike jump*, sikap saat *pike jump*, sikap saat *airbone* atau *landing*, sikap *landing*.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada *Atlet Aerobic Gymnastic Klub Estafet Indonesia*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu dengan *Action Research* dan menggunakan metode latihan bagian perbagian, dapat meningkatkan keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada *Atlet Aerobic Gymnastic Klub Estafet Indonesia*, dengan satu siklus penelitian tindakan. Dari 10 atlet yang mengikuti tes awal dengan hasil nilai rata-rata **79,3** setelah diberi tindakan dengan metode latihan bagian perbagian mendapatkan hasil tes akhir dengan nilai rata-rata **82,7**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada *Atlet Aerobic Gymnastic Klub Estafet Indonesia*.

Penelitian relevan lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Abdurrauf Abdul Karim tentang Keterampilan Egos Sabit Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II. Pengambilan data dilaksanakan di Klub PPS SMI Unit Latihan SMP

Barunawati II, Jakarta pada bulan April 2014.¹⁹ Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan *Classroom Action Research*, dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan Egos Sabit pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II. Instrumen penelitian yang digunakan berupa blanko, dengan indikator: gerakan persiapan, gerakan pelaksanaan, gerakan lanjutan, gerakan akhir. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan Egos Sabit Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu dengan *Action Research* dan menggunakan metode latihan bagian perbagian, dapat meningkatkan keterampilan Egos Sabit Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II, dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari 20 atlet yang mengikuti tes awal dengan keberhasilan 3 orang atau 15%. Kemudian setelah dilatih dengan metode bagian perbagian pada siklus satu atlet yang berhasil 14 orang atau 70%, dan karna tidak mencapai target dilanjutkan siklus kedua dengan keberhasilan 16 orang atau 90%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan Egos Sabit Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II.

¹⁹ Abdurrauf Abdul Karim, *Meningkatkan Keterampilan Egos Sabit Dengan Metode Bagian Perbagian Pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II* (Kearsipan S1 FIK, UNJ, 2015).

D. Kerangka Teoretik

1. Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.²⁰

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan.²¹

Memiliki teknik dasar yang baik dan benar (sempurna) memungkinkan seorang pesilat atau atlet mampu menerapkan teknik menyerang dan bertahan dengan lebih efektif, efisien, dan produktif. Untuk atlet pemula, 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

²⁰ Johansyah Lubis, Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Kedua* (Jakarta: Rajawali Sport, 2014), h.1.

²¹ *Ibid.*, h.17

benar dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Oleh karena itu dalam memberikan teknik dasar, pelatih harus benar-benar memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh atletnya.

Pentingnya menggunakan metode yang tepat bagi atlet 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 atlet dan dapat membantu meningkatkan teknik keterampilan jatuhan dengan tangkapan. Teknik dasar pencak silat meliputi sikap pasang, kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan pola langkah.

Pencak silat merupakan keahlian mempertahankan diri dalam menghadapi alam, binatang maupun manusia. Dalam upaya mempertahankan diri, pencak silat memiliki banyak teknik dasar yang dapat dipelajari, salah satunya yaitu teknik jatuhan dengan tangkapan. Teknik ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi terutama untuk atlet pemula. Untuk itu diperlukan metode yang tepat dalam proses latihan sehingga dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan.

2. Keterampilan Jatuhan dengan tangkapan

Proses latihan pencak silat bagi atlet dapat dikemas dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan perkembangan dan kebutuhannya. Proses latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan metode bagian perbagian sehingga dapat menarik fokus atlet 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.²² Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya.

Jatuhan dengan tangkapan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan. Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain.²³ Tangkapan dibagi menjadi dua yaitu tangkapan dalam dan tangkapan luar.

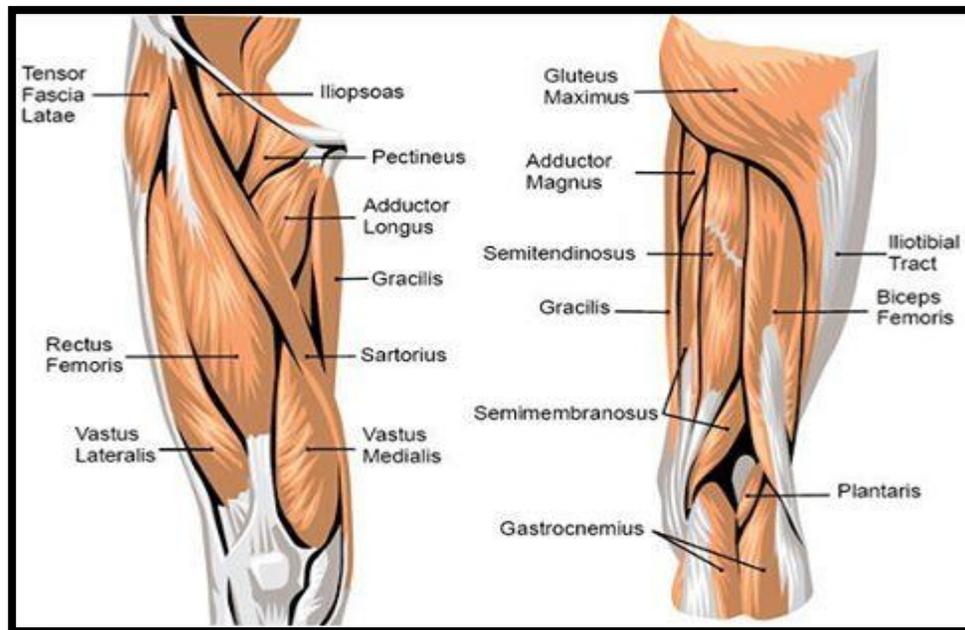
Teknik jatuhan dengan tangkapan merupakan suatu teknik lanjutan dari teknik dasar tangkapan. Dalam pertandingan olahraga pencak silat teknik ini sangat efektif untuk mendapat *point*. Teknik jatuhan dengan

²² Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta : Bumi Timur Jaya 2011), h. 196

²³ Johansyah Lubis, Hendro Wardoyo, *op.cit.*, h.43.

tangkapan selain selain membutuhkan teknik dasar tangkapan yang bagus juga harus memiliki kuda-kuda yang kuat.

Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring*.²⁴



Gambar 2.6. Otot *quadriceps femoris* dan *hamstring*

Sumber: http://www.imgrum.net/media/1110108916578100677_1945512152

(diakses 20 Desember 2016 pukul 23.13)

²⁴ *Ibid.*, h.18.

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri, sikap pasang berarti kondisi siap tempur optimal. Dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi dari kuda-kuda, sikap tubuh, sikap tangan. Sikap pasang ditinjau dari taktik penggunaan terdiri dari sikap pasang terbuka yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh dan sikap pasang tertutup, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang melindungi tubuh.²⁵

Tangkapan adalah bela dengan menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara di tangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. Untuk menguasai teknik tangkapan diperlukan kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh, dan kesesuaian penggunaan lengan / tangan untuk menangkap serangan. Teknik tangkapan dapat dilakukan dengan satu atau dua lengan.²⁶

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Jatuhan merupakan teknik menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan

²⁵ *Ibid.*, h.20.

²⁶ Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat* (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2015), h.96.

langsung. Teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga pada serangan lawan, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan.²⁷



Gambar 2.7. Teknik Jatuhan dengan Tarikan

Sumber: Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat* (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2015), h.96.

²⁷ *Ibid.*, h.104.

Jatuhan dengan tarikan dapat dilakukan dengan memanfaatkan tenaga dari lawan, ketika lawan melakukan serangan hindari serangan tersebut dan lanjutkan dengan menarik lawan.



Gambar 2.8. Teknik Jatuhan dengan Dorongan

Sumber: Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat* (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2015), h.97.

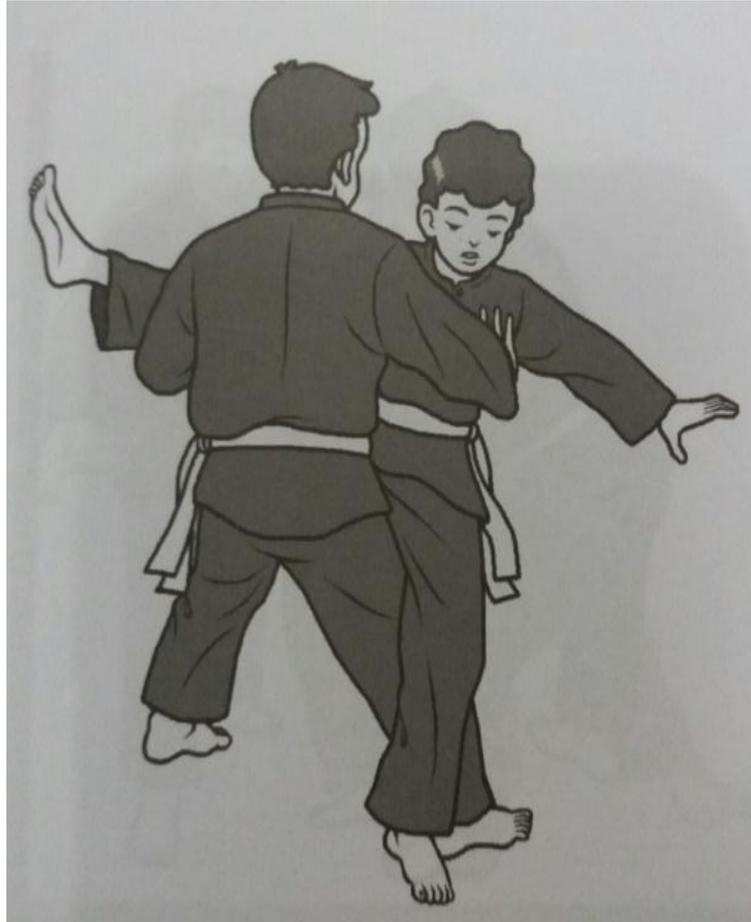
Jatuhan dengan dorongan dapat dilakukan dengan memanfaatkan tenaga dari lawan, ketika lawan melakukan serangan hindari serangan tersebut dan lanjutkan dengan mendorong lawan.



Gambar 2.9. Teknik Jatuhan dengan Merubah Arah Tarikan

Sumber: Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat* (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2015), h.97.

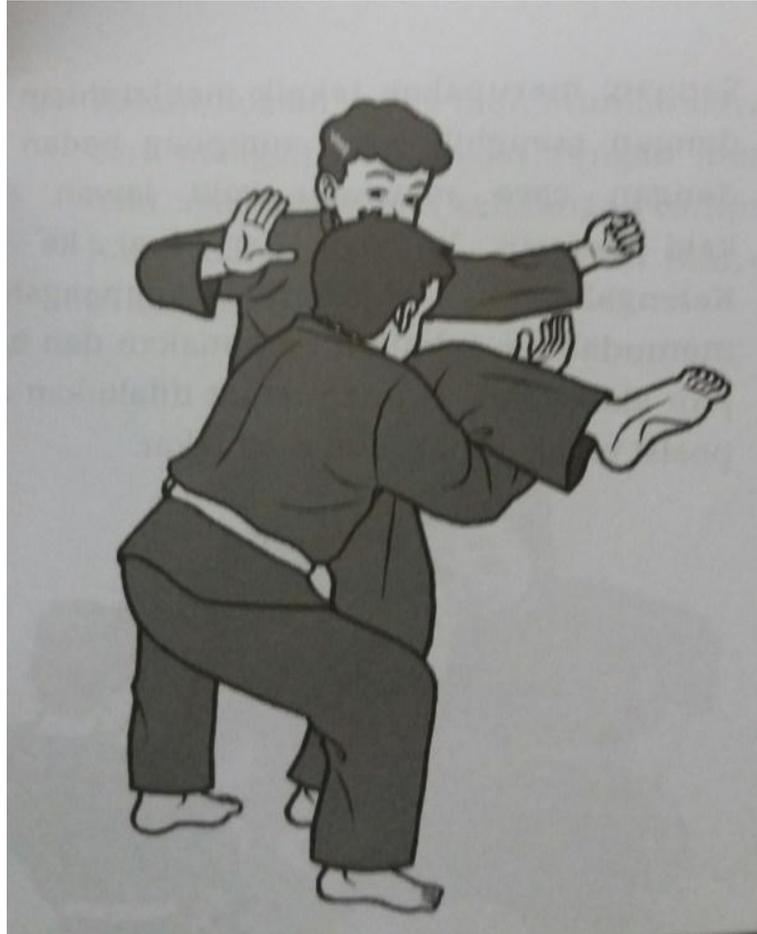
Jatuhan merubah arah dengan tarikan dapat dilakukan dengan menangkap kaki lawan dan menarik kesampingatau kebawah yang arahnya berbeda dari serangan lawan.



Gambar 2.10. Teknik Jatuhan dengan Merubah Arah dengan dorongan

Sumber: Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat* (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2015), h.98.

Jatuhan merubah arah dengan dorongan dapat dilakukan dengan cara mendorong lawan ke arah yang berbeda dari arah serangan, misalkan lawan melakukan serangan lurus maka bisa dilakukan hindaran atau elakan yang di lanjutkan dengan melakukan dorongan kesamping.



Gambar 2.11. Teknik jatuhan dengan Merubah Arah dengan putaran

Sumber: Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat* (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2015), h.99.

Jatuhan merubah arah dengan putaran dapat dilakukan dengan cara menangkap serangan lawan dan menjatuhkannya dengan cara memutarakan tubuh kekiri atau kekanan.

Teknik jatuhan dengan tangkapan merupakan salah satu teknik lanjutan pencak silat yang biasa dipergunakan dalam pertandingan pencak silat. Pada teknik ini kecepatan dan ketepatan menangkap kaki lawan sangat dibutuhkan dan bersamaan dengan kecepatan memutar badan, serta dibutuhkan kuda-kuda yang kuat. Pada atlet pemula biasanya mereka memiliki kesulitan dalam menangkap kaki lawan serta putaran badan dan kuda-kuda yang tidak seimbang sehingga proses jatuhan dengan tangkapan tidak efektif, untuk itu diperlukannya metode untuk melatih atlet agar proses jatuhan dengan tangkapan dapat dilakukan dengan benar yaitu dengan menggunakan metode bagian perbagian.

Teknik jatuhan dengan tangkapan dalam penelitian ini menggunakan tangkapan dalam dan gerakan jatuhan dengan tangkapan dibagi menjadi 4 bagian, yaitu sikap pasang, sikap tangkapan, sikap menjatuhkan, kembali sikap pasang.



Gambar 2.12. Sikap Pasang

Sumber: Dokumen Penelitian

Sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi dari kuda-kuda, sikap tubuh, sikap tangan. Sikap pasang merupakan sikap siap dimana kuda-kuda harus kuat, kaki tidak boleh sejajar, kaki depan ditekuk kaki belakang lurus, badan tegap tidak bungkuk dan tidak miring, posisi tangan menutupi dada tidak mengepal, tangan terbuka dengan jari tangan rapat, kedua tangan di silangkan didepan dada, pandangan kedepan kearah sasaran.



Gambar 2.13. Sikap Tangkapan

Sumber: Dokumen Penelitian

Sikap Tangkapan adalah sikap pada saat dimana menangkap serangan kaki lawan, pada penelitian ini menggunakan tangkapan dalam, pada sikap tangkapan kaki membentuk kuda-kuda tengah, kedua kaki sama-sama di tekuk, posisi badan tidak boleh bungkuk, tidak condong baik kedepan maupun kebelakang, tangan tangan kiri menangkap kaki lawan dan tangan satunya mengunci dibagian paha lawan, tangan kiri mengangkat kaki sedangkan tangan yang satunya menekan kaki kebawah, pandangan fokus pada sasaran.



Gambar 2.14. Sikap Menjatuhkan

Sumber: Dokumen Penelitian

Sikap menjatuhkan merupakan lanjutan dari sikap menangkap, setelah menangkap kaki lawan kemudian memutar badan sekitar 180° . Posisi kaki setelah memutar langsung membentuk kuda-kuda tengah dengan kedua kaki di tekuk, sikap condong kedepan namun tidak bungkuk, posisi tangan kiri mengangkat kaki lawan ke atas sedangkan tangan kanan menekan paha lawan ke bawah sampai terjatuh, pandangan kearah bawah mengikuti sasaran.



Gambar 2.15. Sikap Pasang

Sumber: Dokumen Penelitian

Sikap pasang setelah menjatuhkan hampir sama seperti sikap pasang di awal, kuda-kuda harus kuat, kaki tidak boleh sejajar, salah satu kaki ditekuk, badan tegap tidak bungkuk dan tidak miring, badan tidak condong kedepan ataupun kebelakang, posisi tangan menutupi dada tidak mengepal, tangan terbuka dengan jari tangan rapat, kedua tangan di silangkan didepan dada, pandangan kearah sasaran.

3. Prinsip Latihan

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi.²⁸ Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja keterampilan keolahragaan atlet. Prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara sempit saja. Pemakaian secara tepat prinsip-prinsip latihan akan menghasilkan program-program latihan yang superior dan proses pelatihan yang bagus bagi atlet.²⁹

Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga yang harus diperhatikan oleh setiap orang yang terlibat dalam pelatihan. Adapun prinsip-prinsip latihan meliputi :

a. Pengembangan multilateral

Pengembangan kemampuan atlet secara keseluruhan mengandung pelatihan secara berimbang antara multilateral dan spesialisasi. Pada awal pengembangan pelatihan atlet harus menitik beratkan pengembangan multilateral, dengan sasaran kondisi fisik secara keseluruhan.

b. Spesialisasi

Latihan yang dilakukan baik di lapangan, kolam renang, atau diruang senam, atlet selalu akan memiliki spesialisasi cabang. Latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak cabang

²⁸ Tudor O.Bompa, G.Gregory Haff. *Periodisation theory and methodology of Training* (Human Kinetik: 2009). h.2.

²⁹ *Ibid.*, h.31.

tersebut, pemenuhan kebutuhan metabolis, pola pengarahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakan.

c. Individualisasi

Individualisasi adalah satu dari persyaratan utama latihan jangka panjang. Persyaratan individualisasi yang harus di pertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet, untuk menaikkan levelkinerja atlet.

d. Variasi latihan

Untuk menjalankan suatu program latihan yang benar biasanya akan banyak menuntut waktu dan kerja keras dari para atlit. volume dan Intensitas latihan akan terus menerus meningkat dalam mengulang setiap bentuk latihan yang sering dirasakan begitu berat oleh atlit, berat secara fisik maupun secara psikologis. Apalagi kalau latihan yang diterima atlit berupa latihan yang menuntut daya tahan yang lama kelamaan akan menjadikan rasa bosan.

e. Pengembangan model latihan

Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara *continue* dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses *intensive* yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini, dan fondasi keilmuan yang kuat.

f. Peningkatan pembebanan

Prinsip latihan yang paling mendasar adalah “Over Load” yaitu suatu prinsip latihan dimana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Pembebanan latihan harus selalu ditambah pada waktu tertentu sehingga secara teratur latihan itu semakin berat dengan ketentuan-ketentuan tertentu pula. Dalam melakukan latihan porsi latihan harus bervariasi, hari-hari latihan berat harus diselingi dengan hari-hari latihan ringan.

4. Metode Bagian Perbagian

Metode bagian perbagian merupakan metode yang membagikan suatu gerakan yang kompleks menjadi bagian-bagian kecil sesuai dengan teknik dasarnya. Setiap bagian tersebut dilatih satu persatu sesuai urutan teknik dasarnya, untuk kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh.³⁰

Metode bagian perbagian adalah suatu cara yang menitik beratkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Menurut Singer metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi. Metode latihan bagian perbagian adalah suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang

³⁰ Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2013), h.128.

mengajarkan anak didiknya bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang paling sulit, agar keterampilannya lebih baik pada suatu jenis keterampilan khusus.³¹

Pelaksanaan metode latihan bagian perbagain penyampaian materi latihan dilakukan bertahap, yaitu dengan cara membagi-bagi materi gerak menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana. Metode ini biasanya digunakan untuk mempelajari materi gerak keterampilan yang kompleks agar mudah dipelajarinya, maka bahan-bahan itu dibagi menjadi bagaian-bagian yang lebih sederhana. Pada metode bagian perbagian atlet harus menguasai dahulu satu bagian, barulah dilanjutkan ke bagian yang lain dari yang mudah beralih ke yang sulit. Sehingga dapat diketahui bagian-bagian mana yang telah dikuasai dan bagian-bagian mana yang belum dikuasai oleh atlet, hal ini akan memudahkan pelatih dalam mengoreksi bagian gerakan yang salah. Misalnya seorang pelatih melatih gerakan tendangan pencak silat, kepada atlet tidak langsung diajarkan gerakan tendangan secara utuh. Mula-mula atlet diajarkan gerakan mengangkat kaki setinggi lutut sampai kaki dijulurkan lurus dan membentuk suatu tendangan, sehingga dalam melakukan koreksi juga perbagian gerakan tersebut.

Penggunaan metode bagian perbagian diharapkan atlet dapat lebih muda menerima maupun mempelajari materi sesi latihan yang

³¹ Bagoes Suharto, *Meningkatkan Keterampilan Half Turn Pike Jump Half Twist To Push Up Pada Atlet Aerobic Gymnastic Klub Estafet Indonesia* (Kearsipan S1 FIK, UNJ, 2015). h.27.

disampaikannya. Diharapkan dengan menggunakan metode bagian-perbagian atlet lebih konsentrasi pada satu aspek saja dari keterampilan gerak keseluruhan. Teknik jatuhan dengan tangkapan dibagi menjadi empat tahapan berdasarkan tingkat kesulitan dan perbedaan teknik yang meliputi sikap pasang, sikap tangkapan, sikap menjatuhkan, kembali ke sikap pasang.

Dengan demikian, yang dimaksud dengan metode melatih bagian perbagian dalam penelitian ini adalah penyampaian materi latihan dilakukan secara bertahap yaitu dengan hal lebih kecil atau sederhana, sehingga memudahkan pelatih dalam mengoreksi atau mencari bagian gerakan yang salah.

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

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A . Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah metode bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat BETAKO Merpati Putih Kota Bekasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Cabang Kota Bekasi yang bertempat di Lapangan Widya Nusantara Rawa Lumbu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 27 April 2016 – 13 Desember 2016.

C . Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). 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. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan

refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karna dilakukan oleh pelatih.¹ Model penelitian tindakan yang digunakan adalah model dari Kemmis dan Taggart yang memiliki tahapan dalam setiap siklusnya yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi yang saling keterkaitan satu dengan yang lain.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan pada penelitian ini meliputi pengambilan data tes awal di pertemuan pertama, lalu melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan sikap pasang dan sikap tangkapan di pertemuan kedua, pertemuan ketiga melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan sikap pasang dan sikap tangkapan secara berpasangan, pertemuan keempat melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan sikap menjatuhkan secara individu dan berpasangan, pertemuan kelima melakukan sikap pasang setelah menjatuhkan, pertemuan keenam merangkai seluruh sikap menjadi satu rangkaian gerak secara individu dan berpasangan, pertemuan terakhir melakukan tes akhir.

2. Tindakan

Tindakan merupakan pelaksanaan dari rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan. Tindakan yang akan dilakukan yaitu menerapkan model

¹ Ishak Abdulhak, Ugi Suprayogi, *Penelitian Tindakan Dalam Pendidikan Non Formal* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h.6.

latihan bagian perbagian yang telah dirancang untuk meningkatkan teknik jatuhan dengan tangkapan pada atlet pemula Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi. Tindakan yang dilakukan adalah berupa pengambilan data tes awal, membenaran sikap pasang, melatih teknik tangkapan, melatih teknik menjatuhkan, menggabungkan seluruh tahapan menjadi satu rangkaian, dan pengambilan data tes akhir. Tahapan pada prosedur tindakan dijelaskan berdasarkan pertemuan berikut.

Pertemuan 1:

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan *jogging* 7 menit dan peregangan statis dan dinamis.
- c) Atlet mengisi biodata pada form penilaian teknik jatuhan dengan tangkapan yang telah di bagikan.
- d) Melakukan penilaian teknik jatuhan dengan tangkapan (tes awal).
- e) Melakukan pendingan dan dilanjut dengan penutupan upacara perguruan.

Pertemuan 2:

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan *jogging* 7 menit dan peregangan statis dan dinamis.

- c) Dilanjutkan materi inti *Run Abc* untuk melatih koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan atlet.
- d) Dilanjutkan dengan spesialisasi koordinasi kecabangan pencak silat, untuk memperbaiki teknik pencak silat, sebelum masuk ke-inti atlet diberi waktu 4 menit untuk istirahat.
- e) Pelatih menjelaskan tentang materi yang ingin dilatih mengenai seluruh hal yang berkaitan dengan teknik jatuhan dengan tangkapan yang benar.
- f) Atlet melakukan gerakan teknik jatuhan dengan tangkapan sebanyak 3 set 10 repetisi (1 set 10 pengulangan).
- g) Diselingi (*interval*) *push up* dan *sit up* lalu istirahat 2 menit.
- h) Dilanjutkan materi yang ingin diteliti, sebelum melakukan atlet dijelaskan lagi materi yang akan diberikan dan agar melakukannya dengan baik.
- i) Melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 1 dan sikap 2, dengan posisi formasi 4 baris 2 saf dan instruksi dari pelatih dengan metode latihan bagian perbagian.
- j) Sebelumnya pelatih medemonstrasikan gerakan tersebut lalu di lakukan dengan 4 set 10 repetisi dilanjutkan *core strength plunk* 30 detik 3 repetisi.
- k) Dilanjutkan dengan pendinginan statis.

- l) Setelah itu anak-anak dibariskan, di evaluasi tentang apa yang dilakukan tadi, lalu di tutup dengan upacara perguruan.

Pertemuan 3 :

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf sesuai tingkat sabuk, untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan *jogging* 7 menit dan peregangan statis dan dinamis.
- c) Dilanjutkan materi inti *Run Abc* untuk melatih koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan atlet.
- d) Masuk ke-inti dilanjutkan dengan spesifikasi koordinasi kecabangan pencak silat dengan formasi 4 baris maju lalu baliknya *jogging*.
- e) Diakhiri *sprint* pendek 5 – 10 meter sebanyak 10 pengulangan. Lalu interval istirahat 3 menit dan dilanjutkan ke-inti.
- f) Dilanjutkan dengan teknik jatuhan dengan tangkapan, 4 set 10 repetisi, dengan formasi 4 baris dan diinstruksikan oleh pelatih.
- g) Setelah menyelesaikannya dilanjutkan interval *push up* dan *sit up* sebanyak 15 pengulangan, lalu istirahat 3 menit.
- h) Masuk ke teknik selanjutnya, teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 1 dan sikap 2 dengan berpasangan, dengan 4 set 10 repetisi. Dengan formasi 4 baris dan cari pasangan yang sama imbang.
- i) Dilanjutkan dengan *wall squad* 30 detik 3 repetisi.

- j) Setelah istirahat anak-anak pendinginan statis.
- k) Dilanjutkan berbaris dan diberikan evaluasi.
- l) Ditutup dengan upacara perguruan.

Pertemuan 4 :

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf sesuai tingkat sabuk, untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan game tikus dan kucing selama 10 menit, untuk melatih kelincahan, dilanjutkan peregangan statis.
- c) Masuk ke-inti dilanjutkan dengan spesifikasi koordinasi kecabangan pencak silat dengan formasi 4 baris maju lalu baliknya jogging.
- d) Diakhiri sprint pendek 5 – 10 meter sebanyak 10 pengulangan, lalu interval istirahat 3 menit dan dilanjutkan ke-inti.
- e) Dilanjutkan dengan teknik jatuhan dengan tangkapan, 4 set 10 repetisi, dengan formasi 4 baris dan diinstruksikan oleh pelatih.
- f) Lanjut ke sikap 3, disikap ini lebih ditekankan bagaimana cara supaya membuat lawan jatuh.
- g) Setelah menyelesaikannya dilanjutkan interval *push up* dan *sit up* sebanyak 20 pengulangan, lalu istirahat 3 menit.
- h) Masuk ke teknik selanjutnya, teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 1 sampai sikap 3 dengan berpasangan, dengan 4 set 10

repetisi. Dengan formasi 4 baris dan cari pasangan yang sama imbang.

- i) Dilanjutkan dengan *wall squad* 30 detik 5 repetisi.
- j) Setelah istirahat anak-anak pendinginan statis.
- k) Dilanjutkan berbaris dan diberikan evaluasi.
- l) Ditutup dengan upacara perguruan.

Pertemuan 5 :

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf sesuai tingkat sabuk, untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan *jogging* selama 7 menit, dilanjutkan peregangan statis.
- c) Dilanjutkan *Run Abc* untuk melatih koordinasi dan keseimbangan.
- d) Masuk ke-inti dilanjutkan dengan spesifikasi koordinasi kecabangan pencak silat dengan formasi 4 baris maju lalu baliknya *jogging*.
- e) Diakhiri sprint pendek 5 – 10 meter sebanyak 10 pengulangan, lalu interval istirahat 3 menit dan dilanjutkan ke-inti.
- f) Dilanjutkan dengan teknik jatuhan dengan tangkapan, 2 set 10 repetisi, dengan formasi 4 baris dan diinstruksikan oleh pelatih.
- g) Lanjut ke sikap 4, yaitu sikap lanjutan berupa sikap pasang, agar anak selalu terbiasa setelah melakukan jatuhan dengan tangkapan mereka tetap harus siap yaitu dengan sikap pasang.

- h) Setelah menyelesaikannya dilanjutkan interval *push up* dan *sit up* sebanyak 20 pengulangan, lalu istirahat 3 menit.
- i) Masuk ke teknik selanjutnya, teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 1 sampai sikap 4 dengan berpasangan, dengan 4 set 10 repetisi. Dengan formasi 4 baris dan cari pasangan yang samaimbang.
- j) Agar lebih merangsang anak, bagi yang mau menjatuhkan diawali dengan serangan terlebih dahulu lalu lawannya menendang, dan tangkap lalu jatuhkan.
- k) Dilanjutkan dengan *wall squad* 30 detik 5 repetisi.
- l) Setelah istirahat anak-anak pendinginan statis.
- m) Dilanjutkan berbaris dan diberikan evaluasi. Ditutup dengan upacara perguruan.

Pertemuan 6 :

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf sesuai tingkat sabuk, untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan jogging selama 7 menit, dilanjutkan peregangan statis.
- c) Dilanjutkan *Run Abc* untuk melatih koordinasi dan keseimbangan.
- d) Masuk ke-inti dilanjutkan dengan spesifikasi koordinasi cabang pencak silat dengan formasi 4 baris lalu sebaliknya jogging.

- e) Diakhiri sprint pendek 5 – 10 meter sebanyak 10 pengulangan, lalu interval istirahat 3 menit dan dilanjutkan ke-inti.
- f) Dilanjutkan dengan teknik jatuhan dengan tangkapan, 2 set 10 repetisi, dengan formasi 4 baris dan diinstruksikan oleh pelatih.
- g) Dilanjutkan ke teknik jatuhan dengan tangkapan dengan intensitas 65% - 80% 3 set 15 pengulangan.
- h) Sekarang yang akan menjatuhkan melakukan teknik serangan terlebih dahulu baru ketika lawannya menendang, ditangkap dan dilanjutkan dengan jatuhan.
- i) Interval *push up* dan *sit up* 20 kali , lanjut istirahat selama 5 menit.
- j) Dilanjutkan dengan *wall squad* 30 detik 5 repetisi.untuk melatih kekuatan otot tungkai.
- k) Setelah istirahat anak-anak pendinginan statis.
- l) Dilanjutkan berbaris dan diberikan evaluasi. Dan ditutup dengan upacara perguruan.

Pertemuan 7 :

- a) Pelatih membariskan atlet menjadi 4 saf untuk memulai latihan dengan diawali upacara perguruan.
- b) Pemanasan dengan *jogging* 7 menit dan peregangan statis dan dinamis.
- c) Atlet mengisi biodata pada form penilaian teknik jatuhan dengan tangkapan yang telah di bagikan.

- d) Melakukan penilaian teknik jatuhan dengan tangkapan (tes akhir).
- e) Melakukan pendingan dan dilanjut dengan penutupan upacara perguruan.

3. Observasi

Dalam tahap ini, peneliti dan pelatih pada perguruan pencak silat merpati putih Bekasi terlibat langsung dalam pelaksanaan latihan sehingga mengetahui perkembangan kemampuan atlet. Peneliti melaksanakan observasi dengan melakukan pengamatan kepada atlet mengenai teknik jatuhan dengan tangkapan melalui proses penggunaan metode bagian perbagian. Kegiatan observasi ini dilakukan selama proses latihan berlangsung yaitu pada setiap pertemuan. Hal yang diobservasi meliputi aktivitas atlet dan pelatih dalam kegiatan selama tindakan dan hasil evaluasi yang berupa catatan pencapaian di setiap pertemuan.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik jatuhan dengan tangkapan menggunakan metode bagian perbagian pada atlet dan kolabor. 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.

E . Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kriteria keberhasilan tindakan penelitian ini dapat dilihat dengan meningkatnya kemampuan hasil latihan atlet, yang dilihat secara kuantitatif yaitu peningkatan keterampilan jatuhan dengan tangkapan pencak silat atlet yang semakin mendekati indikator kebenaran teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat. Pada setiap siklus akan dilakukan pengamatan dan pengukuran dengan analisis deskriptif untuk mengetahui bagaimana proses peningkatan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat sebelum dan sesudah adanya tindakan. Jika dari deskripsi prosentase telah menunjukkan 85% sesuai dengan target latihan yang ditetapkan maka atlet dianggap telah mengalami peningkatan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat, maka keberhasilan penelitian sudah tercapai.

Ketentuan penilaian berdasarkan kebenaran item dari norma yang telah dibuat. Jika 1 item yang benar maka mendapatkan skor 1, jika seluruh item benar mendapatkan nilai 10.

Norma penilaian tes jatuhan dengan tangkapan dalam pencak silat

1. Tahap Persiapan (sikap awal)
 - a. Sikap tungkai
 - 1) Kuda-kuda tanding
 - 2) Kuda-kuda dibuka selebar bahu atau 50cm
 - 3) Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
 - 4) Kuda-kuda harus kokoh
 - 5) Lutut belakang sedikit ditekuk kesamping
 - 6) Lutut depan sedikit ditekuk kearah sasaran atau lawan
 - 7) Punggung kaki depan menyerong
 - 8) Punggung kaki belakang terbuka
 - 9) Posisi kaki depan dan kaki belakang tidak sejajar
 - 10) Kaki belakang agak membuka agar menjaga keseimbangan
 - b. Sikap badan
 - 1) Badan serong kiri atau kanan disesuaikan dengan posisi kaki
 - 2) Posisi badan tegap
 - 3) Dada dibusungkan
 - 4) Badan tidak terbuka

- 5) Sikap badan tidak serong
- 6) Sikap badan tidak membungkuk
- 7) Posisi badan tidak condong kebelakang
- 8) Sikap badan rileks tidak kaku
- 9) Posisi badan tidak melenting
- 10) Sikap badan tegap kearah sasaran

c. Sikap lengan

- 1) Kedua tangan didepan dada
- 2) Sikap tangan terbuka atau salah satunya dikepal
- 3) Sikap tangan tidak boleh terbuka keduanya
- 4) Sikap tangan tidak boleh tertutup keduanya
- 5) Menjaga badan dari serangan lawan
- 6) Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
- 7) Sikap tangan rileks dan tidak kaku
- 8) Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
- 9) Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi
- 10) Sikap tangan harus kokoh

d. Sikap pandangan

- 1) Menghadap kelawan
- 2) Fokus terhadap lawan
- 3) Fokus terhadap sasaran yang dituju
- 4) Fokus terhadap serangan lawan

- 5) Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
- 6) Tidak boleh menoleh ke arah samping kanan
- 7) Tidak boleh menoleh ke arah samping kiri
- 8) Tidak boleh menoleh ke arah belakang
- 9) Tidak boleh menoleh ke arah atas
- 10) Tidak boleh menutup mata

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sikap tungkai

- 1) Kaki belakang melangkah kedepan
- 2) Kaki depan sebagai poros
- 3) Kaki depan dan belakang tidak dijinjit
- 4) Posisi kuda-kuda menjadi kuda-kuda sejajar atau tengah
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk
- 6) Kuda-kuda harus kokoh agar tidak mudah jatuh
- 7) Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah cedera
- 8) Punggung kaki depan ke arah depan
- 9) Punggung kaki belakang serong ke arah luar
- 10) Kaki depan dan belakang sejajar

b. Posisi lengan

- 1) Posisi tangan belakang menangkap kaki lawan
- 2) Posisi tangan depan mengunci kaki lawan

- 3) Jari-jari tangan belakang tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
 - 4) Jari-jari tangan depan boleh mengepal supaya lebih kuat
 - 5) Tangan harus kuat
 - 6) Sikap tangan tidak kaku
 - 7) Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
 - 8) Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi
 - 9) Sikap tangan harus kokoh
 - 10) Sikap tangan rileks
- c. Sikap badan
- 1) Posisi badan tegap
 - 2) Posisi badan tidak melenting
 - 3) Sikap badan rileks tidak kaku
 - 4) Posisi badan tidak condong ke belakang
 - 5) Badan menghadap ke samping kiri atau kanan disesuaikan dengan posisi kaki
 - 6) Berat badan di tengah
 - 7) Posisi badan menyamping
 - 8) Posisi badan tidak miring
 - 9) Badan tidak terbuka
 - 10) Badan tidak membungkuk

d. Sikap pandangan

- 1) Menghadap ke lawan
- 2) Fokus terhadap lawan
- 3) Fokus terhadap sasaran yang dituju
- 4) Fokus terhadap serangan lawan
- 5) Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
- 6) Tidak boleh menoleh ke arah samping kanan
- 7) Tidak boleh menoleh ke arah samping kiri
- 8) Tidak boleh menoleh ke arah belakang
- 9) Tidak boleh menoleh ke arah atas
- 10) Tidak boleh menutup mata

3. Gerakan Lanjutan

a. Sikap tungkai

- 1) Kaki belakang melangkah ke belakang
- 2) Kaki depan sebagai poros
- 3) Kaki depan dan belakang tidak dijinjit
- 4) Posisi kuda-kuda menjadi kuda-kuda sejajar atau tengah
- 5) Kedua lutut di tekuk membentuk posisi kuda-kuda rendah
- 6) Kuda-kuda harus kokoh agar tidak mudah jatuh
- 7) Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah cedera
- 8) Punggung kaki depan ke arah depan
- 9) Punggung kaki belakang serong ke arah luar

10) Kaki depan dan belakang tidak sejajar

b. Posisi lengan

- 1) Posisi tangan yang menangkap kaki diangkat lebih tinggi
- 2) Posisi tangan yang tidak menangkap kaki lebih rendah
- 3) Tangan yang tidak menangkap kaki menekan kaki lawan ke arah bawah
- 4) Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
- 5) Jari-jari tangan yang tidak menangkap kaki boleh mengepal supaya lebih kuat
- 6) Tangan harus kuat
- 7) Sikap tangan tidak kaku
- 8) Tangan yang menangkap kaki lawan tidak boleh lepas
- 9) Sikap tangan harus kokoh
- 10) Sikap tangan rileks

c. Sikap badan

- 1) Posisi badan memutar ke arah belakang
- 2) Posisi badan tegap
- 3) Posisi badan tidak melenting
- 4) Sikap badan rileks tidak kaku
- 5) Posisi badan tidak condong ke belakang

- 6) Badan menghadap ke samping kiri atau kanan disesuaikan dengan posisi kaki
- 7) Berat badan di tengah
- 8) Posisi badan tidak miring
- 9) Badan condong ke arah depan
- 10) Badan tidak membungkuk

d. Sikap pandangan

- 1) Menghadap kelawan
- 2) Fokus terhadap lawan
- 3) Fokus terhadap sasaran yang dituju
- 4) Fokus terhadap serangan lawan
- 5) Tidak boleh fokus hanya pada satu sasaran
- 6) Tidak boleh menoleh ke arah samping kanan
- 7) Tidak boleh menoleh ke arah samping kiri
- 8) Tidak boleh menoleh ke arah belakang
- 9) Tidak boleh menoleh ke arah atas
- 10) Tidak boleh menutup mata

4. Sikap akhir

a. Sikap tungkai

- 1) Kuda-kuda tanding

- 2) Kuda-kuda dibuka selebar bahu atau 50cm
- 3) Kuda-kuda harus fleksibel agar tidak mudah jatuh
- 4) Kuda-kuda harus kokoh
- 5) Lutut belakang sedikit ditekuk ke samping
- 6) Lutut depan sedikit ditekuk ke arah sasaran atau lawan
- 7) Punggung kaki depan menyerong
- 8) Punggung kaki belakang terbuka
- 9) Posisi kaki depan dan kaki belakang tidak sejajar
- 10) Kaki belakang agak membuka agar menjaga keseimbangan

b. Sikap badan

- 1) Badan serong kiri atau kanan disesuaikan dengan posisi kaki
- 2) Posisi badan tegap
- 3) Dada dibusungkan
- 4) Badan tidak terbuka
- 5) Sikap badan tidak serong
- 6) Sikap badan tidak membungkuk
- 7) Posisi badan tidak condong kebelakang
- 8) Sikap badan rileks tidak kaku
- 9) Posisi badan tidak melenting
- 10) Sikap badan tegap ke arah sasaran

c. Sikap lengan

- 1) Kedua tangan didepan dada
- 2) Sikap tangan terbuka atau salah satunya dikepal
- 3) Sikap tangan tidak boleh terbuka keduanya
- 4) Sikap tangan tidak boleh tertutup keduanya
- 5) Menjaga badan dari serangan lawan
- 6) Jari-jari tangan tidak terbuka untuk mencegah terjadinya cedera
- 7) Sikap tangan rileks dan tidak kaku
- 8) Posisi tangan tidak boleh terlalu rendah
- 9) Posisi tangan tidak boleh terlalu tinggi
- 10) Sikap tangan harus kokoh

d. Sikap pandangan

- 1) Menghadap kelawan
- 2) Fokus terhadap lawan
- 3) Fokus terhadap sasaran yang dituju
- 4) Fokus terhadap serangan lawan
- 5) Tidak boleh focus hanya pada satu sasaran
- 6) Tidak boleh menoleh ke arah samping kanan
- 7) Tidak boleh menoleh ke arah samping kiri
- 8) Tidak boleh menoleh ke arah belakang
- 9) Tidak boleh menoleh ke arah atas
- 10) Tidak boleh menutup mata

F . Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan atlet Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi
2. Data dari penelitian ini berupa :
 - a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tindakan.
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

G . Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengecek keabsahan data peneliti, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Penelitian ini terdiri dari 1 orang kolaborator ,yaitu Achmad Buzaisi sebagai Pelatih Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Bekasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselediki atau diteliti.
2. Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan peneliti dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

H. Validasi Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini, validasi data yang digunakan adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif. Skor penilaian indikator jatuhan dengan tangkapan terdiri dari 16 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 85% dari 22 atlet yang mengikuti latihan pencak silat di Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan

Dengan rumus:

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

Prosentase keberhasilan latihan:

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

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian:

1. Atlet mampu memahami konsep jatuhan dengan tangkapan pencak silat dengan benar.
2. Atlet mampu memahami gerakan jatuhan dengan tangkapan dari tahap persiapan awal, tahap gerakan pelaksanaan, dan tahap gerakan lanjutan dan tahap sikap akhir.
3. Atlet dapat mempraktekkan gerakan jatuhan dengan tangkapan dengan benar.

I . Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini bersifat kualitatif dengan dilandasi oleh hasil dari setiap tindakan yang di lakukan.

1. Analisis Data Kualitatif

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif. Analisis data secara kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang terjadi dalam proses latihan, analisis ini mencakup: deskripsi, interpretasi, dan refleksi terhadap hal-hal yang terjadi dalam proses latihan.

- a) Reduksi data, dalam kegiatan reduksi data,peneliti memilih, memfokuskan, membuang, menyusun data sehingga simpulan dapat di gambarkan dan diverifikasi. Reduksi data adalah upaya memper jelas data, antara lain: dengan seleksi halus, merangkum, dan memasukan data dalam suatu pola atau mengubah data dalam bentuk atau peringkat.
- b) Model data (data display), penelitti menyajikan data dalam bentuk model atau data display. Model data merupakan kumpulan data, informasi, yang memungkinkan peneliti menarik simpulan dan mengambil tindakan berdasarkan simpulan itu.
- c) Verifikasi dan menarik simpulan, tahap akhir kegiatan analisis data ialah menarik simpulan berdasarkan model data yang di sajikan.

Verifikasi simpulan penelitian ini dilakukan dengan membaca, mengecek, dan membandingkan secara teliti data terkumpul dari sumber dan metode sehingga sampai pada simpulan.

2. Analisis Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa data kemampuan melakukan teknik dasar yaitu (sikap pasang, kuda-kuda, teknik tangkapan, teknik jatuhan) dianalisis dimulai dari memeriksa lembar jawaban tes kemampuan melakukan gerakan, memberi skor, menghitung skor total yang diperoleh setiap atlet, memberikan nilai dengan cara mencari jumlah skor yang diperoleh dibagi skor ideal dikali 100. Penelitian hasil tes atlet dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$N = \frac{S}{Si} \times 100 \%$$

N = Nilai yang diperoleh

S = Skor yang diperoleh

Si = Skor ideal

Setelah ditemukan, semua nilai peserta pada daftar tabel nilai dan grafik untuk melihat distribusi pencapaian dan peningkatan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan. Sajian data diinterpretasikan dengan membandingkan nilai kemampuan atlet sebelum tindakan dengan nilai yang diperoleh setelah adanya tindakan, menafsirkan hasil perbandingan itu dan mengambil kesimpulan.

Perhitungan uji-t digunakan untuk mengetahui apakah hasil data tes awal dan tes akhir terjadi peningkatan yang signifikan atau tidak, perhitungan uji-t dapat dihitung dengan rumus :

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} \quad \begin{array}{l} t_0 = t \text{ hitung} \\ M_D = \text{mean of difference} \\ SE_{MD} = \text{standart error dari mean of difference} \end{array}$$

$$M_D = \frac{\Sigma D}{n} \quad \begin{array}{l} \Sigma D = \text{Jumlah rata-rata dari tes akhir – tes awal} \\ n = \text{banyaknya sample} \end{array}$$

$$SE_{MD} = \frac{Sd_D}{\sqrt{n-1}} \quad Sd_D = \text{standart devisiasi}$$

$$Sd_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{n} - \left(\frac{\Sigma D}{n}\right)^2}$$

$$t_{\text{tabel}} = (α; n - 1)$$

Setelah perhitungan uji-t diketahui selanjutnya membandingkan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} , jika $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$ maka tidak terjadi peningkatan yang signifikan, sedangkan jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$, maka terjadi peningkatan yang signifikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A . Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil tes teknik jatuhan dengan tangkapan dari, 22 atlet yakni tes awal nilai rata-rata atlet 7,86, siklus I nilai rata-rata atlet 9,89. Untuk keberhasilan hasil latihan atlet, tes awal atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 4 atlet (18,18%), 18 atlet belum berhasil. Pada siklus I atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 20 atlet (90,91%), 2 atlet belum berhasil.

1. Data Tes Awal

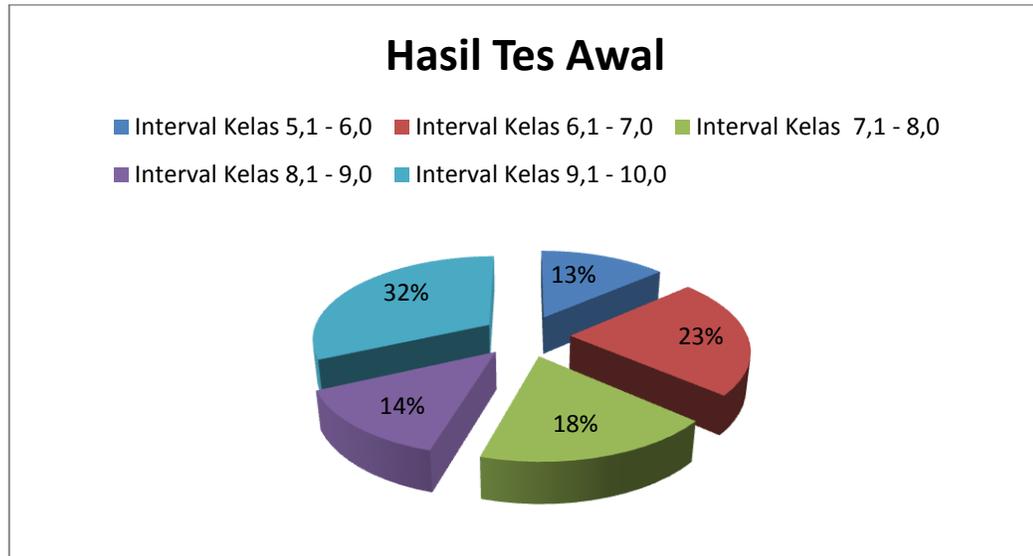
Penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata dan diadakan tes awal pada tanggal 25 Oktober 2016. Pelaksanaan kegiatan tes awal yang dilakukan peneliti kepada atlet Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi yang berjumlah 22 orang, yang terdiri dari 13 orang putra dan 9 orang putri. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan atlet terhadap latihan khususnya untuk teknik jatuhan dengan tangkapan. Setelah dilakukan tes awal maka hasil tes awal adalah sebagai berikut : dari 22 atlet, hanya 4 atlet yang dinyatakan berhasil karena mendapat nilai 10. Sedangkan 18 atlet lainnya mendapatkan nilai kurang dari 10 yakni rata-rata nilai 7,86 sehingga untuk tes awal ini 18 atlet tersebut dinyatakan belum berhasil. Adapun hasil tes awal sebagai berikut: Nilai terendah 5,81 , nilai tertinggi 10, dan nilai rata-rata 7,86, nilai terbanyak

muncul 10, nilai tengah 7,5. Hasil tes awal atlit PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi dapat dilihat dalam tabel distribusi dan grafik di bawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Awal Teknik Jatuhan dengan tangkapan

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	5,1-6,0	3	13,64
2	6,1-7,0	5	22,73
3	7,1-8,0	4	18,18
4	8,1-9,0	3	13,64
5	9,1-10	7	31,82
JUMLAH		22	100

Maka dapat dilihat dari tabel distribusi di atas terlihat bahwa 7 atlet atau 31,84% masuk kerentang 9,1 - 10, 3 atlet atau 13,64% masuk kerentang 8,1 - 9,0, 4 atlet atau 18,18% masuk kerentang 7,1 - 8,0, 5 atlet atau 22,73% masuk kerentang 6,1 - 7,0, 3 atlet atau 13,64% masuk kerentang 5,1 - 6,0. Hasil tes awal kemampuan teknik jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih kota Bekasi juga dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat

2. Pelaksanaan Siklus I

Waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan ialah 120 menit. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan latihan. Apabila target yang sudah ditentukan dapat dicapai oleh atlet maka cukup hanya siklus 1 ini saja.

a. Perencanaan Tindakan I

Tujuan yang diharapkan :

1. Atlet memahami konsep teknik jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat yang benar.

2. Atlet dapat mempraktekkan tahapan gerakan jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat dengan benar.
3. Atlet mampu melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat dengan benar.

b. Pelaksanaan Tindakan I

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

1.) Tahap Persiapan (awal), meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap lengan
- Sikap tungkai
- Sikap badan

2.) Tahap Pelaksanaan, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap lengan
- Sikap tungkai
- Sikap badan

3.) Tahap Gerakan Lanjutan, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap lengan
- Sikap tungkai
- Sikap badan

4.) Tahap Sikap Akhir, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap lengan
- Sikap tungkai
- Sikap badan

Setelah keempat tahapan selesai atlet diharuskan untuk menggabungkan keempat tahapan tersebut disertai penjelasan dan motivasi bahwa inti gerakan teknik jatuhan dengan tangkapan dan peneliti mulai menerapkan latihan dengan menggunakan metode bagian perbagian.

Latihan yang dilakukan adalah :

1. Pelatih menjelaskan konsep teknik gerakan jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat.
2. Atlet berbaris dan melakukan sikap persiapan gerakan Jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat dengan berpasangan.
3. Atlet melakukan gerakan awal yaitu sikap pasang lalu melakukan teknik tangkapan.

4. Atlet melakukan gerakan menjatuhkan lawan dengan merubah arah serangan lawan.
5. Atlet melakukan gerakan menekan kaki lawan dan setelah jatuh atlet kembali ke sikap pasang.

c. Hasil Observasi I

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

- ✓ Masih ada atlet yang belum memahami konsep teknik jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat.
- ✓ Masih ada atlet yang pandangannya saat melakukan jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat tidak fokus terhadap sasaran artinya masih ada yang melirik, melihat ke bawah atau samping.
- ✓ Masih ada atlet pada saat tahap gerakan awal yakni sikap pasang masih ada yang jari tangannya terbuka ada juga yang mengepal kedua tangannya.
- ✓ Sikap tangkapan masih ada yang kurang tepat posisi tangannya, langkah kakinya juga masih ada yang salah.
- ✓ Pada tahap menjatuhkan lawan masih ada yang tangan satunya kurang tinggi dan tangan satunya kurang menekan kaki lawan.
- ✓ Pada tahap memutar badan masih ada atlet yang memutar badan kurang dari 130° sehingga lawan tidak jatuh.

- ✓ Sikap badan atlet saat melakukan jatuhan dengan tangkapan masih ada yang membungkuk atau condong kedepan.

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 jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat.

Dari pelaksanaan tes akhir nilai rata-rata siswa yakni 9,89. Tingkat keberhasilan siswa pada tes akhir berjumlah 20 orang atau 90,91%. Dari data penelitian diperoleh t_{hitung} sebesar 21,3 dengan taraf signifikan 0,05 dan t_{tabel} adalah 1,72, maka $t_{hitung} (21,3) > t_{tabel} (1,72)$ berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir.

3. Data Tes Akhir

Kondisi atlet sebelum melakukan latihan dapat kita ketahui dengan di adakan tes awal. Dari hasil tes awal yang sudah dilakukan maka ada 4 atlet atau 18,18% dengan nilai 10 yang dinyatakan berhasil. Adapun hasil tes Siklus I sebagai berikut: Nilai terendah 8,81 , nilai tertinggi 10, dan nilai rata-rata 9,89, nilai terbanyak muncul 10, nilai tengah 10. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka prosentase keberhasilan atlet sebesar 90,89% yakni atlet yang berhasil sebanyak 20 atlet dengan nilai 10. Maka dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan teknik jatuhan dengan tangkapan menggunakan metode bagian perbagian.

Hasil Penelitian Siklus I

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Ahir Jatuhan dengan Tangkapan

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	5,1-6,0	0	0
2	6,1-7,0	0	0
3	7,1-8,0	0	0
4	8,1-9,0	2	9,09
5	9,1-10	20	90,89
JUMLAH		22	100

Berdasarkan data tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa 20 atlet mendapat nilai 10 atau 90,89%, dan 2 atlet berada di rentang nilai 8,1 – 9,0 atau 9,09% dari jumlah seluruh atlet. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tes awal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi dari nilai rata-rata tes awal 7,86 dan atlet yang berhasil hanya 4 atlet menjadi rata-rata 9,89 dalam siklus I dan atlet yang berhasil menjadi 20 atlet. Dan Hasil tes siklus I kemampuan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan atlet Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi dapat dilihat pada Diagram sebagai berikut :

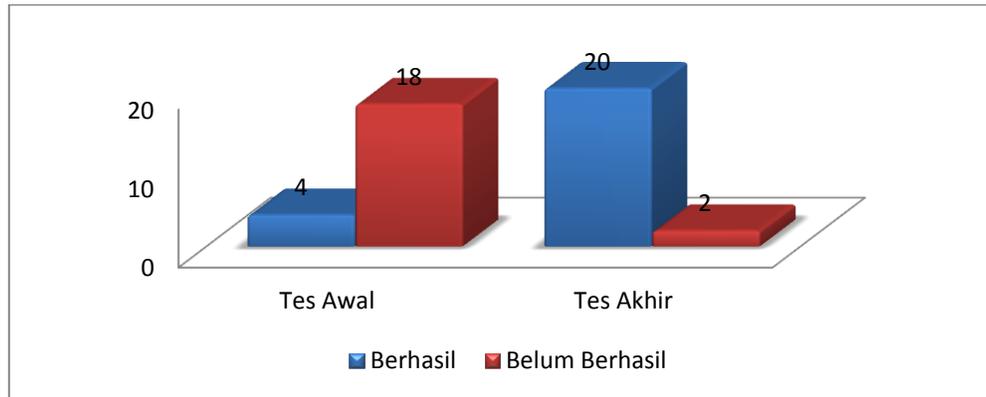


Gambar 4.2 Diagram Pie hasil tes siklus I teknik jatuhan dengan tangkapan

Berdasarkan hasil tes pada siklus I peneliti dan kolaborator menyimpulkan pada siklus I atlet mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan. maka dapat disimpulkan bahwa latihan peningkatan tehnik jatuhan dengan tangkapan menggunakan metode bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan tehnik jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat.

Tabel 4.3 Hasil atlet berhasil dan belum berhasil

Tes Awal		Siklus I	
Atlet Berhasil	Atlet Belum Berhasil	Atlet Berhasil	Atlet Belum Berhasil
4	18	20	2



Gambar 4.3 Diagram Column Hasil Tes Teknik Jatuhan dengan Tangkapan

B. Pembahasan Hasil Penelitian

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 siklusnya. Maka telah diketahui dari hasil tes awal jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat untuk selanjutnya akan diberikan tindakan melalui latihan peningkatan teknik jatuhan dengan tangkapan dengan metode bagian perbagian dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi.

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 atlet 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 jatuhan dengan tangkapan menggunakan metode bagian perbagian. Obsevasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, melihat perilaku yang ditunjukkan atlet, melihat kemampuan atlet 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 dijadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

Dalam penelitian ini kolaborator mengamati dan berdiskusi memberikan masukan di dalam siklusnya. Hasil latihan teknik jatuhan dengan tangkapan atlet PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi, ialah pelaksanaan tes awal dengan nilai rata-rata atlet 7,86 pada siklus I nilai rata-rata atlet 9,89,. Dan untuk keberhasilan hasil latihan atlet pada tes awal yang dinyatakan

berhasil berjumlah 4 atlet atau 18,18% saja. Untuk hasil keberhasilan pada siklus I ada 20 atlet yang dinyatakan berhasil atau 90,89%.

Peningkatan hasil tes awal, dan siklus I dalam latihan teknik jatuhan dengan tangkapan dilihat sangat baik. Peneliti dan Kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan peneliti yakni Apakah metode bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan jatuhan dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat Betako Merpati Putih Bekasi dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progress atau adanya peningkatan. Karena dengan adanya metode bagian perbagian yang membagi teknik jatuhan dengan tangkapan menjadi beberapa tahapan yang membuat atlet lebih mudah memahami materi latihan yang di berikan, sehingga prosedur dalam tahapan penelitian tindakan dapat berlajan dengan lancar. Maka dengan demikian kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian, karena perumusan masalah yang telah terjawab.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian terlihat adanya perubahan atau peningkatan siswa dari hasil tes awal, dan siklus I. Terlihat peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 7,86, pada siklus I nilai rata-rata siswa ialah 9,89. Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal berjumlah 4 siswa atau 18,18%, pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 20 orang atau 90,91%. Dari data penelitian diperoleh t_{hitung} sebesar 21,3 dengan taraf signifikan 0,05 dan t_{tabel} adalah 1,72, maka t_{hitung} (21,3) > t_{tabel} (1,72) berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir.

B. Saran

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

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat di terapkan oleh pelatih dalam melatih atletnya karena teknik jatuhan dengan tangkapan memiliki nilai yang tinggi dalam Pencak silat dan merupakan nilai mutlak.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan serta mengembangkan kreatifitas pelatih

dalam menyampaikan isi program latihan agar atlet dapat berkembang.

- 3) Teknik latihan hendaknya disesuaikan dengan psikomotor atlet agar dapat dikuasai, dipahami dan mudah dilakukan oleh atlet.
- 4) Khusus untuk cabang olahraga beladiri Pencak Silat diharap dapat memperbaiki kualitas latihan dengan adanya penelitian ini.
- 5) Berikan model latihan yang tepat dan sesuai dengan tujuan latihan agar program latihan berjalan dengan baik.
- 6) Untuk mengoptimalkan keterampilan jatuhan dengan tangkapan, pelatih harus memperhatikan unsur-unsur pendukung seperti kekuatan,kecepatan, ketepatan, dan koordinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrauf Abdul Karim. “*Meningkatkan Keterampilan Egos Sabit Dengan Metode Bagian Perbagian Pada Klub PPS SMI Unit Latihan SMP Barunawati II*”. Kearsipan S1 FIK, Universitas Negeri Jakarta: 2015.
- Bagoes Suharto. “*Meningkatkan Keterampilan Half Turn Pike Jump Half Twist To Push Up Pada Atlet Aerobic Gymnastic Klub Estafet Indonesia*”. Kearsipan S1 FIK, Universitas Negeri Jakarta: 2015.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Erwin Setyo Kriswanto. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015.
- Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Gugun Arief Gunawan. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani, 2007.
- Ishak Abdulhak; Ugi Suprayogi. *Penelitian Tindakan Dalam Pendidikan Non Formal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Lubis, Johansyah; Hendro Wardoyo. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Sport, 2014.
- Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Nusa Putra. *Penelitian Tindakan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Sukardi. *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Tudor O.Bompa, G.Gregory Haff. *Periodisation theory and methodology of Training*. Human Kinetik: 2009.
- Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- http://www.imgrum.net/media/1110108916578100677_1945512152 (diakses 20 Desember 2016 pukul 23.13)

Lampiran 1

Program Latihan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 27 November 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis atau games	15 menit
Inti	<p>Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik Jatuhan dengan Tangkapan tahap 1 dan 2. • Pengulangan tahapan-tahapan gerakan sikap 1 dan 2, 10 kali 4 set dilanjutkan <i>core strength plank</i> 30 detik 3 repetisi 	90 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	15 menit

Program Latihan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Sabtu, 29 November 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging atau games Streching statis dan dinamis	15 menit
Inti	<p>Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 1 dan sikap 2 dengan berpasangan, dengan 4 set 10 repetisi. • Dilanjutkan dengan <i>wall squad</i> 30 detik 3 repetisi 	90 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	15 menit

Program Latihan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 3 November 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	15 menit
Inti	<p>Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap 3, dilanjutkan interval <i>push up</i> dan <i>sit up</i> sebanyak 20 pengulangan. • Masuk ke teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 1 sampai sikap 3 dengan berpasangan, dengan 4 set 10 repetisi. • Di lanjutkan dengan <i>wall squad</i> 30 detik 5 repetisi. 	90 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	15 menit

Program Latihan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Sabtu, 5 November 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	15 menit
Inti	<p>Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan sikap 4, dengan 2 set 10 repetisi. • Pengulangan tahapan-tahapan gerakan Jatuhan dengan Tangkapan dari sikap 1, 2, 3, dan 4 sebanyak 10 kali 4 set. • Dilanjutkan dengan <i>wall squad</i> 30 detik 5 repetisi. 	90 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	15 menit

Program Latihan Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 10 November 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	15 menit
Inti	<p>Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik Jatuhan dengan Tangkapan dengan metode bagian perbagian sasaran atau lawan yang melakukan serangan terlebih dahulu. • Perbaikan gerakan-gerakan teknik jatuhan dengan tangkapan yang di fokuskan untuk membuat lawan jatuh. • Pengulangan tahapan-tahapan gerakan Jatuhan dengan Tangkapan berpasangan 15 kali 3 set. • Dilanjutkan dengan <i>push up</i> dan <i>sit up</i> sebanyak 20 dan <i>wall squad</i> 30 detik 5 repetisi. 	90 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	15 menit

Lampiran 2

Catatan Lapangan Tes Awal

Tempat : Lapangan Widya Nusantara

Hari, tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2016

Jam : 15.30 – 17.30

Deskripsi :

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet pada atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih di Lapangan Widya Nusantara. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum atlet masuk ke Lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes jatuhan dengan tangkapan.

Upacara Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih merupakan kegiatan awal sebelum memulai latihan. Para atlet mengenakan baju perguruan dan untuk atlet yang belum memiliki baju perguruan diperbolehkan mengenakan pakaian olahraga. Hormat perguruan merupakan hal wajib yang dilakukan setelah melakukan upacara Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih. Setelah itu, pelatih mengumpulkan atlet untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat. Penjelasan pun selesai dilakukan

maka atlet melakukan perenggangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih kepada atlet agar atlet siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu pemanasan statis dan dinamis. Mulai dari atas kepala hingga kaki. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator diberikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil atlet untuk melakukan tes awal. 22 atlet mengikuti tes awal Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat, yang terdiri dari 13 orang putra dan 9 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat atlet Merpati Putih Kota Bekasi.

Tanggapan Pengamat :

Atlet masih belum dapat melakukan teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat dengan benar, hal ini dilihat dari hasil tes awal yang sudah dilakukan. Pada awal tahap persiapan sikap pandangan atlet masih banyak yang belum fokus, sikap tangan pun masih ada yang kurang benar yakni ada yang mengepal kedua tangannya di depan dada atau hanya satu tangan saja yg mengepal di depan dada. Sikap kaki pun masih ada yang tidak membentuk kuda-kuda dan tidak ditekuk bahkan sejajar.

Setelah seluruh atlet melakukan tes awal, atlet dibariskan dipimpin dan melakukan pendinginan (cooling down). Setelah melakukan pendinginan atlet melakukan upacara Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih. Setelah upacara, pelatih mengabsen atlet serta mengevaluasi dan memotivasi dari tes awal yang telah dilakukan atlet.

Hasil tes awal yang telah dilakukan terhadap atlet, maka hanya ada 4 orang atlet yang mencapai tingkat keberhasilan atau 18,18% dari jumlah atlet keseluruhan yang hadir.

Lampiran 3

Catatan Lapangan Tes Siklus I

Tempat : Lapangan Widya Nusantara

Hari, tanggal : Sabtu , 12 November 2016

Jam : 15.30 – 17.30

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui peningkatan latihan yang telah dilakukan maka peneliti melaksanakan tes pada siklus I jatuhnya dengan tangkapan pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kota Bekasi. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan pengambilan tes jatuhnya dengan tangkapan.

Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin upacara Perguruan Merpati Putih terlebih dahulu. Setelah selesai melakukan hormat perguruan, pelatih memimpin melakukan pemanasan serta perenggangan otot agar atlet siap melakukan latihan.

Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan statis dan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan maka pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk menagambil hasil tes siklus I. Pelatih memberikan arahan kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian yang telah peneliti sediakan. Setelah siap pelatih memanggil atlet untuk melakukan tes pada

siklus I. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat pasda atlet Pencak Silat Merpati Putih Kota Bekasi.

Tanggapan Pengamat :

Atlet sudah mulai terlihat benar dalam melakukan rangkaian gerak jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat yang terlihat dari hasil tes siklus I yang dilakukan. Pada tahap persiapan pandangan sudah fokus kearah sasaran, sikap tangan sudah sikap pasang dan berada di depan dada, sikap kaki sudah dibuka dan di tekuk membentuk kuda-kuda, sikap badan yang tidak lagi condong.

Pada saat melakukan teknik tangkapan sebagian besar atlet sudah tepat gerakan tangannya baik dalam menangkap kaki maupun mengunci kaki lawan,dan pada saat menjatuhkan lawan juga hampir keseluruhan sudah benar baik itu sikap kuda-kuda, posisi badan,titik penekanan dan arah menjatuhkannya.

Kolaborator dan peneliti menyimpulkan pada siklus I ini atlet terlihat dapat melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan. Dari hasil tindakan siklus I menurut kolaborator dan peneliti jumlah atlet yang dinyatakan berhasil dala latihan jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat sebanyak 20 atlet atau sebesar 90,91%. Maka dengan ini penelitian dilaksanakan sampai disini.

Lampiran 4

Tabel Distribusi Frekuensi

Menentukan rentang (R)

$$\begin{aligned} R &= \text{Max} - \text{Min} \\ &= 10 - 5,75 = 4,25 \end{aligned}$$

Menentukan Banyaknya kelas (K)

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 (\log n) \\ &= 1 + 3,3 (\log 22) \\ &= 1 + 4,43 = 5,43 \end{aligned}$$

Panjang Kelas (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{4,25}{5,43} = 0,78 = 1$$

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	5,1-6,0	3	13,64
2	6,1-7,0	5	22,73
3	7,1-8,0	4	18,18
4	8,1-9,0	3	13,64
5	9,1-10	7	31,82
JUMLAH		22	100

Lampiran 5

Perhitungan Uji-t

Responden	Tes Awal X_1	Tes Siklus I X_2	D $X_1 - X_2$	D ² $(X_1 - X_2)^2$
1	10	10	0	0
2	9,44	10	1	0
3	10	10	0	0
4	6,88	10	3	10
5	6,06	10	4	16
6	8,06	10	2	4
7	7,19	10	3	8
8	5,94	10	4	17
9	6,19	8,81	3	7
10	7,44	10	3	7
11	8,44	10	2	2
12	9	10	1	1
13	5,75	8,75	3	9
14	7,31	10	3	7
15	10	10	0	0
16	5,94	10	4	16
17	9,38	10	1	0
18	6,31	10	4	14
19	10	10	0	0
20	6,38	10	4	13
21	7,63	10	2	6
22	9,5	10	1	0
Jumlah	173	218	45	136

Diketahui:

$$\Sigma D = 45$$

$$\Sigma D^2 = 136$$

$$n = 22$$

Dicari:

$$M_D = \frac{\Sigma D}{n} = \frac{45}{22} = 2,045$$

$$\begin{aligned} Sd_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{n} - \left(\frac{\Sigma D}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{136}{22} - (2,045)^2} \\ &= \sqrt{6,182 - (2,045)^2} \\ &= 2,486 - 2,045 \\ &= 0,441 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{Sd_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,441}{\sqrt{22-1}} \end{aligned}$$

$$= \frac{0,441}{\sqrt{21}}$$

$$= \frac{0,441}{4,582}$$

$$= 0,096$$

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$= \frac{2,045}{0,096}$$

$$= 21,3$$

$$t_{\text{tabel}} = (\alpha; n - 1)$$

$$= (0,05 ; 21)$$

$$= 1,72$$

Dari data tersebut diperoleh t_{hitung} sebesar 21,3 dengan taraf signifikansi 0,05 dan t_{tabel} adalah 1,72, maka $t_{\text{hitung}} (21,3) > t_{\text{tabel}} (1,72)$ berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir.

Lampiran 6

Tabel Hasil Tes Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat
MERPATI PUTIH KOTA BEKASI

No.	Nama	Tes			
		Awal	Ket	Siklus 1	Ket
1	LINTANG PUSPITASARI	10	Berhasil	10	Berhasil
2	MIA ALFINA NUR F.	9,44	Belum	10	Berhasil
3	WAHYU INDAH	10	Berhasil	10	Berhasil
4	NABILLA NURIZKA	6,88	Belum	10	Berhasil
5	SHANDY DWIP.	6,06	Belum	10	Berhasil
6	MERLIANA PUTRI	8,06	Belum	10	Berhasil
7	NIA AMANDA	7,19	Belum	10	Berhasil
8	AZZAHRA DWIYANTI P.	5,94	Belum	10	Berhasil
9	SASKIA	6,19	Belum	8,81	Belum
10	DOMIANUS FLAVIO	7,44	Belum	10	Berhasil
11	MUHAMMAD ABIR	8,44	Belum	10	Berhasil
12	MUHAMMAD SRIMAN	9	Belum	10	Berhasil
13	BRAMANTYA	5,75	Belum	8,75	Belum
14	ILHANSYAH	7,31	Belum	10	Berhasil
15	RADHIDIA ATTARIQ ZUHAIR	10	Berhasil	10	Berhasil
16	RIDO DAVALA	5,94	Belum	10	Berhasil
17	MUHAMMAD RAFLI	9,38	Belum	10	Berhasil
18	DIMAS PUTRA	6,31	Belum	10	Berhasil
19	ANGGA WAHYU	10	Berhasil	10	Berhasil
20	M.AL ARSYAD	6,38	Belum	10	Berhasil
21	MULYADI	7,63	Belum	10	Berhasil
22	M.REYHAN	9,5	Belum	10	Berhasil
Jumlah		173		217,6	
Rata – Rata		7,86		9,89	
Jumlah Atlet Berhasil		4		20	
Prosentase (%)		18,18		90,91	

Lampiran 7

Foto Penelitian



Gambar 1 : sebelum melakukan upacara perguruan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 2 : saat melakukan pemanasaan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 3 : saat belajar sikap pasang
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 4 : saat belajar sikap tangkapan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 5 : saat belajar sikap menjatuhkan lawan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 6 : saat belajar berpasangan melakukan teknik jatuhan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 7 : saat belajar berpasangan menangkap kaki lawan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 8 : saat belajar mengunci kaki lawan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 9 : saat belajar menjatuhkan lawan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 10: saat belajar membiasakan diri untuk selalu sikap pasang setelah melakukan jatuhan
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 11 : foto bersama sesudah selesai penelitian
Sumber : dokumen penelitian

DATA TES AWAL JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PENCAK SILAT PPS BETAKO MERPATI PUTIH KOTA BEKASI

No.	Nama	SIKAP 1				SIKAP 2				SIKAP 3				SIKAP 4				JUMLAH	RATA-RATA	KETERANGAN
		ST	SL	SB	SP															
1	LINTANG PUSPITASARI	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,00	Berhasil
2	MIA ALFINA NUR F.	9	8	10	9	8	9	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	151	9,44	Belum
3	WAHYU INDAH	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,00	Berhasil
4	NABILLA NURIZKA	10	9	8	8	6	6	4	6	6	5	4	7	8	7	8	8	110	6,88	Belum
5	SHANDY DWI P.	9	7	7	8	5	5	4	5	5	4	6	6	6	6	6	8	97	6,06	Belum
6	MERLIANA PUTRI	10	10	10	10	7	4	4	5	8	6	6	9	10	10	10	10	129	8,06	Belum
7	NIA AMANDA	9	6	6	7	6	6	5	7	8	6	10	9	8	7	7	8	115	7,19	Belum
8	AZZAHRA DWIYANTI P.	8	7	8	8	3	4	4	5	4	5	3	4	8	8	8	8	95	5,94	Belum
9	SASKIA	7	7	7	8	5	5	4	6	6	5	5	7	7	6	7	7	99	6,19	Belum
10	DOMIANUS FLAVIO	8	7	6	5	8	6	6	6	9	7	5	8	10	8	10	10	119	7,44	Belum
11	MUHAMMAD ABIR	7	9	9	10	6	8	9	9	9	7	7	9	8	8	10	10	135	8,44	Belum
12	MUHAMMAD SRIMAN	10	10	10	10	10	8	8	8	9	7	7	9	10	8	10	10	144	9,00	Belum
13	BRAMANTYA	7	8	7	8	3	3	4	3	4	3	3	5	8	7	10	9	92	5,75	Belum
14	ILHANSYAH	10	10	10	10	4	7	6	8	5	5	4	6	8	8	8	8	117	7,31	Belum
15	RADHIDIA ATTARIQ ZUHAIR	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,00	Berhasil
16	RIDO DAVALA	8	8	8	9	5	4	4	4	4	4	3	5	7	6	6	10	95	5,94	Belum
17	MUHAMMAD RAFLI	10	10	10	10	9	7	10	9	9	8	9	9	10	10	10	10	150	9,38	Belum
18	DIMAS PUTRA	9	10	7	7	3	4	3	5	3	4	4	5	8	10	9	10	101	6,31	Belum
19	ANGGA WAHYU	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,00	Berhasil
20	M.AL ARSYAD	10	7	7	8	4	4	3	5	3	4	3	4	10	10	10	10	102	6,38	Belum
21	MULYADI	8	8	9	10	8	6	6	7	9	9	6	7	8	7	7	7	122	7,63	Belum
22	M.REYHAN	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	8	10	10	10	10	10	152	9,50	Belum
Jumlah																		172,8		
Rata – Rata																		7,86		
Jumlah Atlet Berhasil																		4		
Prosentase (%)																		18,18%		

DATA TES AKHIR JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PENCAK SILAT PPS BETAKO MERPATI PUTIH KOTA BEKASI

No.	Nama	SIKAP 1				SIKAP 2				SIKAP 3				SIKAP 4				JUMLAH	RATA-RATA	KETERANGAN
		ST	SL	SB	SP															
1	LINTANG PUSPITASARI	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
2	MIA ALFINA NUR F.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
3	WAHYU INDAH	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
4	NABILLA NURIZKA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
5	SHANDY DWI P.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
6	MERLIANA PUTRI	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
7	NIA AMANDA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
8	AZZAHRA DWIYANTI P.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
9	SASKIA	10	10	10	10	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8	9	10	141	8,81	Belum
10	DOMIANUS FLAVIO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
11	MUHAMMAD ABIR	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
12	MUHAMMAD SRIMAN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
13	BRAMANTYA	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	10	140	8,75	Belum
14	ILHANSYAH	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
15	RADHIDIA ATTARIQ ZUHAIR	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
16	RIDO DAVALA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
17	MUHAMMAD RAFLI	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
18	DIMAS PUTRA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
19	ANGGA WAHYU	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
20	M.AL ARSYAD	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
21	MULYADI	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
22	M.REYHAN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160	10,0	Berhasil
Jumlah																		217,6		
Rata – Rata																		9,89		
Jumlah Atlet Berhasil																		22		
Prosentase (%)																		90,91%		

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
Jabatan : Dosen Ahli Mata Kuliah Pencak Silat.

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Eko Novian Saputro
No Registrasi : 6315123124
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan

Instrumen penelitian tentang komponen keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat, cocok (valid) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam menentukan peningkatan keterampilan teknik bantingan pencak silat.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 21 Oktober 2016



Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 19670508 199303 1 001

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sri Nuraini, M.Pd
Jabatan : Dosen Ahli Mata Kuliah Pencak Silat.

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Eko Novian Saputro
No Registrasi : 6315123124
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan

Instrumen penelitian tentang komponen keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada pencak silat, cocok (valid) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam menentukan peningkatan keterampilan teknik jatuhan dengan tangkapan pada pencak silat.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 7 Oktober 2016



Dr. Sri Nuraini, M.Pd
NIP. 19670730 199303 2 001

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Km, M.Kes
Jabatan : Dosen Ahli Stastistik

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Eko Novian Saputro
No Registrasi : 6315123124
Fakultas : IlmuKeolahragaan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan

Instrumen penelitian tentang komponen keterampilan teknik bantingan pencak silat, cocok (valid) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam menentukan peningkatan keterampilan teknik bantingan pencak silat.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 17 November 2016



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Km, M.Kes
NIP. 19740906200112 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 3413/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

24 Oktober 2016

Yth. Ketua Cabang PPS Betako Merpati Putih Kota Bekasi
UNKRIS Jl. Raya Jatiwaringin, Pondok Gede,
Kota Bekasi

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Eko Novian Saputro
Nomor Registrasi : 6315123124
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 087880315079

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Meningkatkan Keterampilan Jatuhan Dengan Tangkapan Pada Pencak Silat Dengan Metode Bagian Perbagian Pada Atlet Pemula Perguruan Pencak Silat BETAKO Merpati Putih Kota Bekasi"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan Olahraga



PERGURUAN PENCAK SILAT BELADIRI TANGAN KOSONG

Merpati Putih

Pengurus Cabang Kota Bekasi
Sekretariat : Universitas Krisnadipayana – Gedung UKM
Jln.Raya Jatiwaringin ,Pondok Gede – Kota Bekasi



No. : 004/MP.BKS/SD/XI/2016
Lamp. : -
Perihal : Tanggapan & Pemberitahuan

Kepada Yth.
Kepala Biro Akademik Kemahasiswaan
Dan Hubungan Masyarakat
Universitas Negeri Jakarta
Di

T e m p a t

Dengan hormat

Berdasarkan Surat No. 341/UN39.12/KM/2016, mengenai Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi, yang diberikan kepada :

N a m a : Eko Novian Saputro
Nomor Registrasi : 6315123124
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Jakarta

Maka kami dari Divisi Pendidikan dan Pelatihan PPS Betako Merpati Putih Cabang Kota Bekasi dan atas nama Pengurus Cabang Kota memberikan Izin dan mempersilahkan kepada nama tersebut diatas untuk dapat melakukan penelitian dan penulisan sesuai dengan kebutuhannya.

Demikian surat tanggapan ini kami sampaikan semoga dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat Kami,

Achmad Buzaisi, SH
Ka.Bid.DIKLAT

Mengetahui,

Ir.H.Bambang Yunarso, SH
Ketua Cabang



PERGURUAN PENCAK SILAT BELADIRI TANGAN KOSONG

Merpati Putih

Pengurus Cabang Kota Bekasi
Sekretariat : Universitas Krisnadipayana – Gedung UKM
Jln.Raya Jatiwaringin ,Pondok Gede – Kota Bekasi



No. : 011/MP.BKS/SD/XI/2016
Lamp. :-
Perihal: Tanggapan & Pemberitahuan

Bekasi, 18 November 2016

Kepada Yth.
Kepala Biro Akademik Kemahasiswaan
Dan Hubungan Masyarakat
Universitas Negeri Jakarta
Di

T e m p a t

Dengan hormat

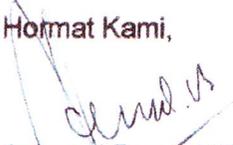
Berdasarkan Surat No. 341/UN39.12/KM/2016, mengenai Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi, yang diberikan kepada :

N a m a : Eko Novian Saputro
Nomor Registrasi : 6315123124
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Jakarta

Maka kami dari Divisi Pendidikan dan Pelatihan PPS Betako Merpati Putih Cabang Kota Bekasi dan atas nama Pengurus Cabang Kota menyampaikan bahwa nama mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di tempat kami sebagai Kelengkapan Data untuk Penulisan Skripsi.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan semoga dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat Kami,


Achmad Buzaisi,SH
Ka.Bid.DIKLAT



Mengetahui,

Ir.H.Bambang Yunarso,SH
Ketua Cabang

RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Eko Novian Saputro
Tempat Tanggal Lahir : Banyumas, 11 Oktober 1993
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Kp.Rawa Panjang RT/RW 01/05, No.84 Kel.Sepanjang
Jaya, Kec.Rawa Lumbu,Kota Bekasi,Jawa Barat
No. Telpon : +62878-8031-5079
E-mail : vianssatria@gmail.com

-----Riwayat Pendidikan-----

Formal

1997 – 1999 : TK Pertiwi, Desa Gumelar Lor, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah (Berijazah)

1999 – 2005 : SDN Gumelar Lor, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah (Berijazah)

2005 – 2008 : SMPN 1 Sumpiuh, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah (Berijazah)

2008 – 2011 : SMAN Banyumas, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah (Berijazah)

2012 – sekarang : Universitas Negeri Jakarta, IPK Terakhir : 3,51

Non Formal

2008 – 2010 : Pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) SMAN BANYUMAS

2009 – 2010 : Pramuka Dewan Ambalan SMAN BANYUMAS

2009 – 2011 : Dewan Kerja Ranting (DKR) BANYUMAS

2005 – sekarang : Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih

2012 – sekarang : Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat UNJ (KOPPENSIS UNJ)

2015 – sekarang : Pengurus Cabang (BINPRES) PPS Betako Merpati Putih
Kota Bekasi

-----Pengalaman Bekerja-----

2011 : PT. Fima Farma, Kranji, Kota Bekasi

2011 – 2012 : PT.NSK Bearing Manufacturing Indonesia, MM 2100 ,
Bekasi

2012 – 2015 : Pelatih Pencak Silat Merpati Putih Widya Nusantara, Kota Bekasi
2013 – 2014 : Pelatih Pencak Silat Merpati Putih SMA N Banyumas
2015 – Sekarang : Pelatih Pencak Silat Merpati Putih SMA N 1 Bekasi
2016 : Guru Olah Raga dan Pelatih Pencak Silat Merpati Putih SD Budi Wanita, Setia Budi, Jakarta Selatan

-----Prestasi Atlet-----

Juara III Popda Banyumas 2007
Juara II Kejurlat Merpati Putih Banyumas 2009
Juara III Popda Banyumas 2009
Juara II Kejurlat Merpati Putih Banyumas 2010
Juara III Popda Banyumas 2010
Juara I Kompaks Open 2010
Juara I IPB Open 2012
Juara I Kejurda(Selekda) Merpati Putih Jawa Barat 2012
Juara I dan Pesilat Terbaik Pra- PORDA JABAR 2013
Juara III Word Champion Merpati Putih 2013
Juara III PORDA JABAR 2014
Juara I Wali Kota CUP Bekasi 2016

-----Prestasi Pelatih-----

Pelatih Popwil Kota Bekasi 2013
Pelatih Popda Banyumas 2014
Juara Umum II KOMPAKS Open 2014
Pelatih Popda Banyumas 2015 Juara Umum I
Juara Umum I Kejurlat Merpati Putih Kota Bekasi 2015
Juara Umum II KOMPAKS Open 2016
Juara Umum I Kejurlat Merpati Putih Kota Bekasi 2016
Juara Umum II Kejurnas Perti ke-VI Lampung 2016
Juara Umum I POMPROV DKI Jakarta 2016
Juara Umum II UMB Cup 2017