

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaraan jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, aktif sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Peranan pendidikan jasmani sangat penting yaitu memberi kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Keberhasilan pendidikan jasmani sangat ditentukan kompetensi guru pendidikan jasmani. Khususnya bagaimana seseorang guru dalam menyampaikan materi hingga dapat diserap dan diaplikasikan kepada siswa. Kemampuan yang diharus dimiliki oleh guru pendidikan jasmani salah satunya adalah menentukan gaya mengajar yang tepat dan efektif.

Pada saat proses pembelajaran diharapkan seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan siswa. Hal ini sangat penting untuk menghidupkan suasana belajar. Guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak sebagai fasilitator sehingga terjadinya proses pembelajaran.

Pembelajaran pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dilaksanakan disekolah. Disamping sebagai pelajaran intra yang sudah tercantum dalam kurikulum sekolah juga dapat dipilih sebagai kegiatan olahraga pilihan untuk kesehatan maupun prestasi.

Dari segi pembiayaan olahraga ini tidak memerlukan adanya bermacam peralatan. Apalagi bila pelaksanaannya di sekolah dimana siswa yang dilatih tidak dituntut untuk menjadi pesilat yang baik dan berprestasi, akan tetapi arahnya adalah peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Sehingga tanpa alat pun olahraga ini dapat dilaksanakan.

Selanjutnya penulis berpendapat bahwa olahraga Pencak Silat ini meskipun dalam pengajaran formal tidak diwajibkan terutama pada sekolah menengah pertama, tetapi peningkatan keterampilannya perlu sekali kita lakukan karena akan mempengaruhi kemajuan dan perkembangan Pencak Silat tersebut di Indonesia.

Istilah metode berasal dari bahasa Yunani. Istilah ini berasal dari kata meta dan hados. Meta diartikan sebagai seberang, sedangkan hados diartikan jalan. Dari pengertian tersebut metode berarti sebagai suatu jalan menuju ke seberang. Perkembangan selanjutnya metode didefinisikan menjadi menempatkan berbagai hal atau menunjukkan berbagai kegiatan yang sangat menyenangkan. Metode adalah salah satu alat untuk mencapai tujuan

sebagai suatu rencana yang sistematis dalam menyajikan sesuatu dalam pengajaran<sup>1</sup>.

Dalam prose pembelajaran pendidikan jasmani, guru bertindak sebagai fasilitator dan motivator yang harus dapat menyajikan bahan pengajaran yang menantang, menuntut kreativitas maupun merangsang siswa untuk mencoba dan melakukan tahapan bahan pengajaran yang diberikan. Guru harus dapat mencoba dan melakukan tahapan pelajaran yang diberikan sehingga siswa memiliki pengalaman belajar. Belajar menurut skinner yang dikutip (1985) dalam buku psikologi pendidikan dengan pendekatan baru karangan muhibbin syah, belajar didefinisikan sebagai suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. B.F skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil belajar yang optimal apabila ia diberi penguat (reinforce)<sup>2</sup>. Jadi, kegiatan yang paling strategis dalam pembelajaran adalah pemilihan metode belajar yang disesuaikan dengan kebutuhan.

Metode belajar yang dikenal diantaranya, yaitu metode belajar komando dan metode belajar resiprokal. Kedua metode ini cukup dikenal dan dapat diterapkan pada saat menetapkan strategi belajar mengajar pendidikan

---

<sup>1</sup>Djamarah, Syaiful Bahri & Zain, Aswan, *Strategi Belajar Mengajar*,(Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006) h. 46

<sup>2</sup>Muhibbin syah, *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*,(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008) h. 90

jasmani maupun untuk bidang studi lainnya, metode belajar komando sepenuhnya menggunakan pendekatan yang didominasi oleh guru dalam membuat keputusan untuk setiap proses belajar mengajar. Metode belajar komando pada prinsipnya menerapkan teori belajar stimulus respons. Stimulus direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh guru itu sendiri sedangkan siswa mengikutinya secara berulang-ulang, dengan kata lain seorang guru ketika sedang mengajar, misalnya pada saat belajar olahraga pencak silat, ia akan mendemonstrasikan dan memberikan aba-aba (komando).

Pada dasarnya pembelajaran resiprokal menekankan pada siswa untuk bekerja dalam suatu kelompok yang dibentuk sedemikian agar anggotanya dapat berkomunikasi dengan nyaman dalam menyampaikan pendapat ataupun bertanya dalam rangka bertukar pengalaman keberhasilan belajar satu dengan yang lainnya. Salah satu dasar dari pembelajaran resiprokal ini adalah teori Vygotsky yaitu dialog dalam suatu interaksi sosial sebagai dasar pokok dalam proses pembentukan pengetahuan. Jadi guru dituntut untuk memiliki kemampuan dialog yang baik serta teliti dan peka dalam mengamati dalam pelaksanaannya

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan, dalam pengajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat kepada guru, tetapi kepada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian

harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal atau maksimal. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan rencanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.<sup>3</sup>

Keadaan yang diungkapkan tersebut merupakan usaha untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah menengah pertama melalui model gaya pembelajaran sebagai alternatif yang didapat. Digunakan guru pendidikan jasmani yang dapat disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, materi dan kompetensi yang dimiliki guru. Dalam situasi ini maka gaya mengajar merupakan salahsatu untuk mengatasi hambatan yang ada dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Untuk memecahkan permasalahan tersebut, penelitian ini penulis bermaksud menerapkan dua gaya mengajar komando dan resiprokal yang dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani khususnya siswa putra dan putri

---

<sup>3</sup>Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*,(Jakarta: Litera, 2008) h.2

SMP 255 Jakarta dalam mengajarkan gerakan jurus PSHT agar didapatkan hasil yang optimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini dapat di definisikan sebagai berikut :

1. Metode apakah yang tepat digunakan untuk mengajar keterampilan jurus tunggal pencak silat PSHT?
2. Apakah metode resiprokal dapat meningkatkan untuk mengajarkan gerakan jurus tunggal pencak silat PSHT?
3. Apakah metode komando sesuai dan memberikan pengaruh yang baik bagi keberhasilan pengajar jurus tunggal pencak silat PSHT?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak terjadi salah dalam penafsiran. Pembatasan masalah ini berfokus pada Efektifitas Metode Resiprokal Dan Komando Terhadap Hasil Belajar Gerakan Jurus Pencak Silat PSHT Pada Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 255 Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi pembatasan masalah yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah metode resiprokal efektif dari pada metode komando terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta ?
2. Apakah metode komando efektif dari pada Metode resiprokal terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta ?
3. Apakah metode resiprokal lebih efektif antara komando terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dapat memberikan pelatihan lebih bervariasi dalam menggunakan metode ini.
2. Dalam bidang pendidikan, sebagai sumbangan pemikiran ilmu dalam melatih dalam olahraga pencak silat PSHT.
3. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Hakikat Metode Belajar**

Metode merupakan cara melaksanakan pekerjaan, sistem operasional prosedur (SOP) untuk mencapai tujuan. Berdasarkan latar belakang pendekatan pengajaran dapat tumbuh beberapa metode belajar. Dalam pengajar pendidikan jasmani.

Uraian mengenai definisi metode di atas mengindikasikan bahwa siswa sebagai objek dalam proses pembelajaran. Namun juga dapat sebagai subjek dalam proses pembelajaran metode yang dipilih ialah metode yang paling memungkinkan untuk mencapai tujuan. Tujuan pengarahannya yang menjadi patokan memilih metode yang digunakan dalam pengembangan pengajaran pendidikan jasmani, metode sangat berpengaruh terhadap sistem pendidikan jasmani di Indonesia, khususnya dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani. Secara metode tersebut terdiri dari tiga tahap yaitu pemanasan, latihan dan penenangan. Pemanasan dimaksud untuk mempersiapkan fisik mental dengan kegiatan fisik yang tidak terlalu berat tetapi merangsang kerja berbagai fungsi organ tubuh manusia. Latihan yang dimaksud untuk mencapai penghafalan gerakan dan perkenaan pada telapak



tangan untuk mencapai keberhasilan dan penguasaan dengan metode belajar. Penenangan yang dimaksud pendinginan setelah berolahraga dan mengembalikan denyut jantung dan pernapasan kembali normal, serta mencegah rasa pusing akibat menumpuknya darah di dalam otot – otot kaki. Penelitian ini adalah suatu prosedur atau operasi dalam upaya mengadakan perubahan tingkah laku maupun keterampilan untuk mencapai tujuan proses pembelajaran.

Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang relative menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan / direncanakan.<sup>4</sup> Untuk mencapai tujuan belajar setiap proses belajar tentunya menggunakan strategi, pendekatan, metode dan teknik yang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan. Istilah pendekatan (*approach*), sering dikaitkan dengan metode (*method*) dan teknik (*technique*). Dalam pengajaran, metode adalah rencana penyajian bahan yang menyeluruh dengan urutan yang sistematis.

Menurut Sardiman A.M pengertian belajar ialah menanamkan dan menyampaikan pengetahuan kepada anak didik dengan suatu harapan terjadi proses pemahaman.<sup>5</sup> Berbagai macam pendapat serta pandangan

---

<sup>4</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008) h. 2

<sup>5</sup>Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*,( Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003) h. 47

yang dikemukakan oleh pakar pendidikan tentang pengertian “belajar” dan “hasil belajar”. Pada dasarnya terdapat kesamaan sebagai berikut: (1) belajar adalah terjadinya perubahan pada individu yang melakukan belajar; (2) hasil belajar adalah kemampuan individu setelah melalui proses belajar, meliputi kognitif, afektif dan psikomotor. Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil apabila siswa mengalami perubahan tingkah laku, keterampilan maupun sikap. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar seseorang tentunya tidak akan sama dengan individu lain. Banyak faktor yang memberikan kontribusi sehingga seorang individu terdorong untuk belajar sungguh-sungguh atau malas belajar sama sekali.

Menurut Sugiyanto belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak tubuh.<sup>6</sup>

Dalam pembelajaran gerak olahraga siswa berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu diperintahkan pada otot-otot tubuh untuk mewujudkan gerakan.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu, dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

---

<sup>6</sup>Sugiyanto, *Belajar Gerak*,( Jakarta: KONI Pusat, 1992) h. 3

Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu setiap individu berbeda-beda ada yang cepat menangkap pelajaran, ada yang sedang, dan ada yang lambat. Untuk itu guru dalam memberikan pelajaran keterampilan gerak hendaknya dilakukan unsur yang paling mudah, sedang, hingga sukar, hal ini akan membantu siswa dalam memahami pelajaran yang disajikan secara bertahap.

## **2. Hakikat Metode Mengajar Resiprokal**

Dalam proses belajar mengajar selain faktor tujuan, murid dan situasi, guru juga ikut menentukan efektif tidaknya suatu metode mengajar. Suatu metode akan dinyatakan efektif apabila setelah berakhirnya suatu proses belajar - mengajar menunjukkan adanya pencapaian tujuan sesuai yang diinginkan, atau paling tidak menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa. Memang kadang kita tidak menemukan suatu metode pun yang akan mengantarkan kita kepada pencapaian tujuan yang sesuai keinginan.

Partisipasi aktif secara maksimal dari seluruh komponen yang ada, akan mempermudah tercapainya tujuan. Akan tetapi partisipasi aktif maksimal kadang hanya diperlukan dari salah satu komponen pendidikan yang ada, sedangkan komponen yang lain hanya sebagai penyerta. Metode mengajar resiprokal dapat kita pilih untuk mengajar materi pendidikan jasmani. Metode ini dalam pelaksanaannya menuntut adanya partisipasi aktif

yang maksimal dari pihak siswa, sedangkan guru hanya berperan sebagai pengamat.

Siswa belajar dengan cara berpasangan atau membentuk kelompok-kelompok, saling mengoreksi dan kemudian saling menilai teman sebagai pasangannya atau anggota kelompoknya. Sedangkan guru hanya mengamati jalannya proses belajar mengajar, kemudian mengadakan koreksi pada akhir pelajaran.

Menurut pengertian kamus, *reciprocal* diartikan sebagai timbal balik (*of an agreement, relationship*).<sup>7</sup>Pada dasarnya metode ini menerapkan teori umpan balik atau *feedback*. Metode ini juga sering diterapkan dalam formasi berpasangan, keputusan yang lebih luas. Selain kebebasan membuat keputusan, siswa diberi kewajiban untuk menilai hasil belajar secara terbatas. Pendekatan yang digunakan dalam metode belajar resiprokal adalah dengan terbatas pada nilai formatif atau korektif oleh seorang siswa terhadap siswa lain.<sup>8</sup> Proses belajar mengajar dengan metode resiprokal, secara otomatis akan menyebabkan siswa mengikuti pelajaran dengan optimal, yaitu memberikan motivasi kepada siswa agar suka rela mau mengikuti dan

---

<sup>7</sup>John M.Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*,(Jakarta: Gramedia, 2000) h. 470.

<sup>8</sup>J. Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*,(Dinas Pendidikan dan Pengajaran DKI Jakarta, Peningkatan Ekstrakurikuler, 1992) h. 9.

berperan aktif menemukan jawaban atas kesalahan dengan cara berdiskusi dengan teman.

Pelaksanaan metode resiprokal akan mengupayakan suatu keadaan dimana siswa berperan aktif dalam suatu proses belajar mengajar dengan cara melakukan latihan secara kelompok atau berpasangan dengan temannya. Siswa mengaplikasikan assosiasinya tentang materi pelajaran yang telah dibagikan sebelumnya oleh guru, dan guru yang bersangkutan hanya mengamati pelaksanaan latihan tanpa turun tangan untuk memberikan contoh gerakan ataupun mengkoreksi secara individu maupun klasikal, tetapi koreksi hanya diberikan pada akhir suatu mata pelajaran setelah terlebih dahulu setiap siswa menilai gerakan siswa yang lain sebagai pasangannya.

Metode tradisional yang berlaku di Indonesia, seperti tercermin dalam tingkah laku guru dikelas, serta dalam penulisan buku – buku pelajaran merupakan pengaruh langsung dari teori dan asumsi tertentu. Sebagai akibat dari asumsi – asumsi yang tidak tepat, maka guru – guru serta penulis – penulis buku pelajaran merencanakan dan melaksanakan tindakan – tindakan yang tidak dapat dibenarkan dipandang dari sudut psikologis dan pendidikan. Hal ini tentunya dapat menyebabkan bermacam permasalahan.

Dari langkah tersebut terlihat bahwa metode belajar resiprokal juga memiliki kelebihan dan kelemahan. Untuk itu menanggulangi pada kelemahannya maka perlu menggunakan tabel masalah *cost benefit analysis* adapun cara menggunakan tabel masalah sebagai berikut :

**Tabel 2.1 : Tabel Masalah Metode Belajar Resiprokal**

<b>Butir</b>	<b>Keuntungan</b>	<b>Kekurangan</b>
1. Bahan ajar/latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Pada umumnya tidak menuntut pemikiran bertaraf tinggi.</li> <li>2 Efektif membina kondisi tubuh dan mengembangkan keterampilan gerak dasar.</li> <li>3 Efektif membina kemandirian saat latihan.</li> <li>4 Penguasaan bahan latihan dapat dikontrol secara ketat.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yang mengerjakan atau memberi tahu kesalahan saat latihan teman sendiri, kemampuannya masih setaraf.</li> </ol>
2. Prosedur pengajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proses belajar siswa dapat dikendalikan secara nyata siswa belum banyak pengalaman geraknya.</li> <li>2. Pengendalian dan kepemimpinan saat latihan secara mandiri dilakukan oleh siswa yang latihan.</li> <li>3. Penuh dinamika saat latihan</li> <li>4. Siswa semangat saat latihan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbahaya tidak tertib.</li> <li>2. Keputusan mengatasi masalah agak terlambat.</li> <li>3. Terlalu kaku, kurang dinamik, dan tidak sesuai dengan sifat anak yang dinamik.</li> </ol>
3. Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilakukan oleh siswa dengan kriteria yang telah diterapkan oleh guru.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilakukan oleh guru dengan criteria yang telah diterapkan oleh guru.</li> </ol>

Dari uraian diatas dalam penelitian ini, maka yang dimaksud dengan metode resiprokal dalam pendidikan jasmani adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan belajar memberikan pada kebebasan siswa untuk membuat keputusan yang lebih luas dan diberi kewenangan untuk menghasilkan nilai belajar secara terbatas.

### **3. Hakikat Metode Mengajar Komando**

Metode komando adalah metode yang diterapkan dalam proses belajar mengajar yang didalamnya didominasi oleh team pengajar atau guru, siswa hanya mengikuti dan mematuhi perintah guru. Gurulah yang membuat keputusan tentang bentuk, urutan, tempo, intensita, penilaian, dan tujuan proses belajar mengajar, kebebasan siswa sangat terbatas hanya kepada mau atau tidaknya mengikuti atau mematuhi guru. Secara teoritis bahkan dapat dinyatakan bahwa siswa tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses belajarnya. Inilah metode yang menganggap siswa sebagai objek metode ini menerapkan teori belajar mengajar stimulus (rangsang), respon, yaitu guru memberi stimulus maka akan menghasilkan respon dari murid.

Guru mempunyai hak prioritas untuk mengambil keputusan dalam segala hal yang bersangkutan dengan proses belajar mengajar, guru berwenang untuk menetapkan jalanya pelajaran, bahan ajaran, tempat, media, dan tingkat keberhasilan belajar yang dicapai siswanya. Pendekatan

mengajar ini yang paling tergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran. Sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar. Gaya mengajar komando ditandai dengan penjelasan, demonstrasi dan latihan. Gaya mengajar ini dapat dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku. Dan kemudian pelaku mencontohkan dan melakukannya berulang kali.

Pendapat lain dikemukakan oleh Rusli Lutan, gaya mengajar komando adalah suatu pendekatan mengajar paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggung jawab. Dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar penerapan gaya komando kurang merangsang perkembangan penalaran dan perkembangan sikap anak. Pelaku memperoleh sedikit kesempatan untuk berfikir atau membuat keputusan ketika mereka menghadapi rangsangan atau masalah.<sup>9</sup>

Pengajaran dengan gaya mengajar komando ditandai dengan kondisi dimana pihak gurulah yang paling dominan dalam membuat seluruh keputusan dalam penyusunan anatomi dari gaya pengajaran ini. Dengan demikian, maka peran siswa dalam pelaksanaan gaya pengajaran ini adalah menaati semua perintah serta petunjuk yang diberikan oleh guru itu sendiri.

---

<sup>9</sup>Rusli Lutan, *Mengajar Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2001) h. 51



Definisi dari perintah/komando adalah adanya hubungan langsung dengan siswanya yang disampaikan oleh guru dengan respon yang diberikan oleh siswa selalu mengikuti contoh-contoh gerakan yang harus dilakukan oleh masing-masing siswa.

Gerakan yang dilakukan oleh siswa selalu mengikuti contoh-contoh yang diberikan oleh gurunya, maka segala keputusan yang berkaitan dengan tempat pelaksanaan, postur tubuh siswa, penentuan saat mulai kegiatan, irama dan kecepatan, serta jangka waktu dari masing-masing gerakan (intervalnya) harus dilakukan oleh guru.

Untuk mengurangi kelemahan yang menonjol dari belajar metode komando kita perlu mengadakan peninjauan terhadap karakteristik siswa dari sisi fisik, sosial dan mental. Berdasarkan penilaian terhadap karakteristik metode/siswa ini dapat diambil keputusan apakah metode ini dapat atau tidak dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian diatas dalam penelitian ini, maka yang dimaksud dengan metode belajar komando dalam pendidikan jasmani adalah suatu prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan dalam proses pembelajar biasanya menggunakan pendekatan yang sepenuhnya didominasi oleh guru yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar karena siswa terbatas hanya mengikuti untuk mematuhi perintah guru serta siswa tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan. Gaya ini bertujuan

mengarahkan siswa dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan dalam waktu yang singkat.

Dalam gaya komando peran guru sangat dominan yaitu:

- a. Membuat segala keputusan dalam pembelajaran
- b. Membuat keputusan yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan siswa.
- c. Memberi umpan balik kepada siswa mengenai peran guru dan materi.

#### I. Sasaran Metode

- Bagian ini akan merinci peranan guru, peranan siswa, dan hasil yang akan dicapai karena menggunakan gaya yang diuraikan.
- Dengan menggunakan gaya komando, maka sasaran yang akan dicapai akan melibatkan siswa yang akan mengikuti petunjuk-petunjuk guru, dengan sasaran-sasaran tertentu.

#### II. Unsur-unsur Khas Dalam Pembelajaran Dengan menggunakan Metode Komando.

- Semua keputusan dibuat oleh guru
- Menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas adalah kegiatan utama siswa.
- Menghasilkan tingkat kegiatan tinggi.
- Dapat membuat siswa merasa terlibat dan termotivasi.

- Mengembangkan perilaku berdisiplin, karena harus menaati prosedur yang telah ditetapkan.
- Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru.<sup>10</sup>

Berikut kelebihan dan kekurangan metode resiprokal dengan komando dalam tabel 2.2.

**Tabel 2.2 : Perbandingan kelebihan dan kekurangan metode resiprokal dan komando**

Metode Resiprokal		Metode Komando	
Kelebihan	Kekurangan	Kelebihan	Kekurangan
1. Guru dapat menganalisa kesalahan gerakan siswa. 2. Siswa melakukan secara berpasangan (pelaku dan pengamat). 3. Siswa melakukan dan saling mengoreksi gerakan.	1. Dikhawatirkan gerakan yang salah akan menjadi suatu gerakan permanen. 2. Secara psikologis siswa merasa kurang dapat perhatian.	1. Guru dapat menginstruksikan siswa dalam aba-aba gerakannya. 2. Membina keseragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru. 3. Mengembangkan perilaku berdisiplinan siswa.	1. Kurang mengembangkan penalaran siswa. 2. Penyaluran aspek sosial, emosional dan kognitif sangat terbatas. 3. Menghambat kreativitas dan individualitas siswa.

<sup>10</sup>Husdarta, Yudha M.Saputra, *Belajar Dan Pembelajaran*,(Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Proyek Penataran Guru SLTP Setara, Tahun 1999/2000)h.28

#### 4. Hakikat Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil belajar tersebut diukur dengan angka yang bersifat pasti, tetapi mungkin juga dapat diamati dalam perubahan tingkah laku. Hasil belajar yang diharapkan untuk proses belajar selanjutnya.

Dimiyati Mujiono mengemukakan bahwa hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognif, afektif dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya semua bahan pelajaran.<sup>11</sup>

Oemar Hamalik mengemukakan bahwa hasil belajar dalam kelas harus dapat dilaksanakan ke dalam situasi – situasi diluar sekolah. Dengan kata lain murid dapat mentransferkan hasil belajar kedalam situasi – situasi yang sesungguhnya di dalam masyarakat.<sup>12</sup>

Berdasarkan teori Taksonomi Bloom hasil belajar yang dicapai melalui tiga kategori ranah antara lain kognitif, afektif, psikomotor. Perinciannya adalah sebagai berikut :

---

<sup>11</sup>Dimiyati Mujiono, *Belajar dan Pembelajaran*,(Jakarta: Rineka Cipta, 2006) h. 9.

<sup>12</sup>Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004) h. 33.

### **1. Ranah Kognitif**

Berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari 6 aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian.

### **2. Ranah Afektif**

Berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai.

### **3. Ranah Psikomotor**

Meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengamati).

Dari tiga kategori ranah tersebut, tipe hasil belajar kognitif lebih dominan daripada afektif dan psikomotor karena lebih menonjol, namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses pembelajaran disekolah.<sup>13</sup>

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang didapat setelah melalui pengalaman belajar yang melalui tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotori. Hasil belajar merupakan suatu penilaian akhir dari proses dan pengenalan yang telah dilakukan berulang-ulang. Serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama atau bahkan tidak

---

<sup>13</sup><http://audiesruby.blogspot.co.id/2013/12/taksonomi-bloom-dan-konsep-permasalahan.html> (diakses tanggal 23 Maret 2017 pukul 13.00 Wib)

akan hilang selama-lamanya karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang selalu ingin mencapai hasil yang lebih baik.

## **5. Karakteristik Siswa Putra dan Putri Usia 12-13 Tahun**

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang berkesinambungan, namun untuk lebih mudah memahami dan membicarakannya para pakar mengelompokkannya dalam beberapa tahapan.

Adapun karakteristik anak usia 12-13 tahun adalah sebagai berikut :

### **a. Jasmani**

1. Pertumbuhan lengan dan otot tungkai makin bertambah.
2. Ada kesadaran mengenai kesadaraanya.
3. Anak laki-laki lebih menguasai permainan besar.
4. Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan tidak naik.
5. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
6. Waktu reaksi makin baik.
7. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
8. Koordinasi semakin baik.
9. Badan lebih sehat dan kuat.
10. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang kuat dan bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
11. Ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara laki-laki dan perempuan.

b. Psikis atau mental

1. Kesenangan permainan pada bola makin bertambah.
2. Menaruh perhatian pada permainan pada permainan yang terorganisasi.
3. Sifat kepahlawanan kuat.
4. Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
5. Perhatian pada teman sekelompok kuat.
6. Mudah putus asa dan akan berubah bangkit bila tidak sukses.
7. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.

c. Sosial emosional

1. Pengantaran emosi tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
2. Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
3. Rasa bangga berkembang.
4. Ingin mengetahui segalanya.
5. Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong orang dewasa.
6. Kerjasama meningkat, terutama sesama anak laki-laki.

Pada masa anak umur 12-13 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah, aktivitas olahraga sangat dianjurkan dari anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut.

Syamsu Yusuf mengemukakan fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga bereproduksi. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah oleh karena itu usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, sepakbola dan lain-lain. Sesuai dengan perkembangan fisik (motorik) maka dikelas-kelas permulaan sangat tepat diajarkan :

- a. Dasar-dasar keterampilan untuk menulis dan menggambar.
- b. Keterampilan dalam mempergunakan alat-alat olahraga (menendang, memukul dan menerima).



- c. Gerakan-gerakan untuk meloncat, berlari, berenang dan sebagainya.
- d. Baris-berbaris secara sederhana untuk menanamkan kebiasaan, dan kedisiplinan.<sup>14</sup>

## **6. Hakikat gerakan jurus pencak silat**

Olahraga pencak silat sudah demikian berkembang, baik di Indonesia maupun diluar negeri. Perkembangan ini ternyata diikuti juga oleh bertambahnya jumlah perguruan dan aliran pencak silat.

Awal mulanya Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan sebuah organisasi “persaudaraan” yang bertujuan membentuk manusia berbudi luhur jalinan persaudaraan kekal abadi. Organisasi ini didirikan pada tahun 1903 oleh Ki Ngabei Soerodiwiryo yang diawali ditambak Grising Surabaya dengan nama “Sedulur Tunggal Kecer” dengan permainan pencak silatnya bernama Joyo Gendilo Mulyo. Pada tahun 1917 beliau pindah kedesa Winongo Madiun dan berubah nama “Sedulur Tunggal” diganti dengan nama “Setia Hati”. Beliau mempunyai murid yang pertama yaitu 1. Ki Hardjo Oetomo, 2. Munandar, 3. Koesnandar, 4. Moestodjo. Dan murid yang terkasih Ki Hardjo Oetomo atas restu Ki Ngabei Soerodiwiryo pada tahun 1922 mendirikan suatu persaudaraan / perkumpulan pencak silat dengan nama “Setia Hati Sport Club” (SH PSC). Didalam perjalanannya SH PSC mengalami perubahan nama antara lain

---

<sup>14</sup>Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2014) h. 184

Setia Hati Muda (SHM) akhirnya berubah nama lagi dengan Persaudaraan Setia Hati Terate hingga sekarang ini. Adapun yang mendorong didirikan perkumpulan pencak silat yang diberi nama Setia Hati Sport Club pada waktu itu adalah:

1. Untuk mengembangkan ajaran SH dari Ki Ngabei Soerodiwiryo.
2. Untuk ikut membantu bangsa Indonesia berjuang menentang penjajahan Belanda.<sup>15</sup>

Bahwa sesungguhnya hakekat hidup itu berkembang menurut kodrat iramanya masing-masing menuju kesempurnaan, demikian juga kehidupan manusia sebagai makhluk Allah SWT yang sempurna.

Pada tahun 1973 menjelang kongres IPSI IV menetapkan Brigjen Tjokropronolo (Gubernur DKI Jakarta) sebagai Ketua PB. IPSI menggantikan Mr. Wongsonegoro yang telah berjasa mengantarkan IPSI dari era perjuangan kemerdekaan menuju era yang baru, era mengisi kemerdekaan. Di bawah kepemimpinan Bapak Tjokropronolo ini IPSI semakin mantap berdiri dan mempersatukan masyarakat pencak silat daerah-daerah dalam satu induk organisasi.

---

<sup>15</sup>Jamil Hardianto, *Materi Ke-SH-An Persaudaraan Setia Hati Terate*, (Madiun: 2009) h.12

Adapun perguruan-perguruan tersebut antara lain :

1. Tapak Suci : Tanamas, Haryadi M.
2. KPS Nusantara : Hadi Mulyo, Rahmadi, Djoko Waspodo
3. Perisai Diri : Arnomo Adji
4. Prashadji Mataram : Sutardjonegoro
5. Perpi Harimurti : Sukowinadi
6. Perisai Putih : Maramis, Runtu, Sutedjo dan Himantoro
7. Putera Betawi : H. Saali
8. Setia Hati : Harsoyo dan H.M. Zain
9. Setia Hati Terate : Januarino, Imam Suyitno Pamudji
10. PPSI : H. Suhari Sapariaat

Kesepuluh perguruan tersebut oleh Bapak Tjokropronolo dianggap telah berhasil mempersatukan kembali seluruh jajaran pencak silat ke dalam organisasi IPSI.<sup>16</sup>

Materi dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate meliputi :

1. Pembinaan Inti, terdiri dari Senam Dasar, Pelajaran Dasar, Jurus, Pasang, Pelepasan Kunci, Bela-an Belati, Senam Toya dan Jurus Toya.

---

<sup>16</sup>Johansyah Lubis, *Pencak Silat Edisi Kedua*, (Jakarta: 2014) h.5

2. Pembinaan Teknik dan Taktik dari Pola Langkah, Pola sambut, Penggunaan Pasang dan Sambung.
3. Pembinaan Fisik
4. Pembinaan Ke-SH-an
5. Pembinaan Pernapasan.

## **B. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai :

1. Mengajar gerakan jurus pencak silat dengan metode Komando.

Metode Komando merupakan metode gabungan yang terdiri dari metode ceramah, demonstrasi dan penugasaan. Penerapan metode komando dalam pengajaran jurus pencak silat pada prinsipnya diawali dengan mengarahkan bentuk-bentuk gerakan yang harus dilakukan oleh siswa, mendemonstrasikan bentuk gerakan tersebut dan memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan gerakan yang dicontohkan.

Pada pendekatan dengan cara ini, siswa melihat proses kegiatan yang diperlihatkan (demonstrasikan), siswa juga harus mendengarkan pengarahan dari gurunya sehingga tujuan demonstrasi tercapai. Anak dituntut berlatih memperhatikan suatu objek atau proses yang didemonstrasikan.

Adapun pelaksanaan pengajaran jurus pencak silat dengan metode ini adalah dilaksanakan dengan perincian sebagai berikut :

Latihan terdiri dari Pendahuluan, Inti dan Penutup

- a. Pendahuluan, siswa dibariskan, dilanjutkan dengan pemanasan.
- b. Inti, guru berceramah mengenai materi yang akan disampaikan, mendemonstrasikan gerakannya, selanjutnya menugaskan kepada siswa melakukan gerakan tersebut berulang-ulang, guru mengkoreksi secara klasikal maupun individual, menugaskan kembali gerakan yang telah dikoreksi kesalahannya.
- c. Penutup, guru mengkoreksi selanjutnya menutup pelajaran setelah terlebih dahulu diberikan gerakan pendinginan untuk menurunkan suhu tubuh.

## 2. Mengajar gerakan jurus Pencak Silat dengan Metode Resiprokal

Metode Resiprokal merupakan salah satu metode belajar aktif. Pada metode ini siswa mempelajari materi yang akan disajikan melalui lembaran kerja yang berisikan materi pelajaran yang akan diberikan yaitu jurus-jurus pencak silat . Siswa diberikan tanggung jawab untuk mengkoreksi kesalahan temannya secara bergantian, sedangkan guru mengamati kegiatan siswa.

3. Perbedaan metode resiprokal dan komando terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat.

Olahraga pencak silat yang mempunyai gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sikap pasang, pola langkah, dan pola sambut cocok menggunakan metode dengan formasi berpasangan dalam kegiatan belajar mengajar.

Kegiatan belajar mengajar dengan formasi berpasangan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, baik itu kemampuan teknik maupun taktik. Dengan formasi berpasangan keterampilan untuk melakukan beberapa gerakan menjadi lebih mudah untuk dipahami.

Selain pengembangan teknik dan taktik, dengan formasi berpasangan juga menimbulkan kerjasama antar siswa yaitu, saling menghormati selanjutnya kekurangan yang ada dipecahkan bersama. Dari sinilah akan muncul dorongan pada diri anak untuk melakukan gerakan dengan lebih sempurna.

Dengan metode ini siswa melakukan gerakan lebih efektif dan efisien. Pengusaan gerak melalui peragaan akan lebih terampil, karena anak merasakan gerakannya dan gerakan temannya. Hal ini disebabkan karena gerakan yang dilakukan langsung dalam bentuk gerakan yang sesungguhnya, dan diterapkan secara pasti.

Misalnya gerakan tendangan atau pukulan, apabila formasi siswa dalam melakukan latihan berhadapan, maka mereka akan mendapatkan sasaran secara nyata sehingga mereka merasakan fungsi gerakan yang sesungguhnya. Dan siswa yang menjadi sasaran akan berusaha dan mencoba untuk menghindari serangan yang datang sehingga tanpa komando dari guru pun siswa telah menemukan suatu pemecahan masalah sebagai kelanjutan dari pelajaran yang sedang diikutinya.

Pada kesempatan ini penulis mencoba memilih materi pengajaran pencak silat terhadap siswa sekolah menengah pertama dengan tujuan memperkenalkan aliran atau perguruan pencak silat.

Pengajaran dilaksanakan dengan cara membandingkan hasil penggunaan dua metode yang berbeda. Dimana pada metode yang pertama guru aktif memberikan tugas kepada siswa sedangkan pada metode yang kedua siswalah yang diharuskan untuk aktif melatih dan menemukan sendiri gerakan-gerakan yang benar secara bersama-sama dengan teman berdiskusi dan saling mengoreksi, sedangkan guru hanya mengamati seluruh kegiatan siswa, agar siswa dapat melakukan gerakan pencak silat dengan baik dan benar.

Dari beberapa teori yang telah penulis kemukakan, dapat disusun kerangka berfikir sebagai berikut :

Dalam melaksanakan latihan olahraga pencak silat kita harus memahami gerak-gerak dasar dan teknik-teknik dasar agar perkembangan prakteknya dapat dilakukan dengan lebih bervariasi.

Karena pada hakekatnya pencak silat mempunyai 4 (empat) aspek yaitu : Olahraga pencak silat, Seni (tari) pencak silat, Beladiri pencak silat, dan Kerohanian (pembinaan mental spiritual) pencak silat.

Keempat aspek tersebut baik untuk dipelajari oleh setiap individu yang berhubungan langsung atau tidak langsung dengan olahraga pencak silat.

Pada anak usia sekolah menengah (12-13 tahun), olahraga pencak silat dapat memberikan keseimbangan pertumbuhan anggota badan dan penguasaan gerak, dapat pula digunakan untuk membentuk pengenalan dan penguasaan kemampuan yang membangun watak dan harga diri yakni membuat pencak silat sebagai olahraga prestasi.

Berdasarkan penelitian dan percobaan para ahli olahraga dan kesehatan pencak silat mengandung pembinaan motorik, stamina dan faal (fisiologi) atau pembinaan raga yang sangat sesuai dan berguna bagi anak-anak sekolah dan generasi muda pada umumnya. Jelas sekali bahwa pencak silat mempunyai peranan sangat penting bagi perkembangan fisik, mental dan spritual. Sehingga perlu selalu diupayakan keberadaannya dalam lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat luas, meskipun pengajaran pencak silat disekolah lebih dititik beratkan pada olahraga pendidikan, namun untuk membuat pelajaran tersebut lebih menarik dan dapat secara optimal



mencapai sasaraannya, maka selama mengajarkan olahraga pencak silat sekaligus diajarkan pula seni, beladiri maupun kerohaniannya. Agar dapat terwujud pengajaran pencak silat yang utuh yaitu meliputi keempat aspeknya, guru atau pelatih pencak silat harus mengajarkan seluruh aspek yang ada secara berkeseimbangan.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir diatas, maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut :

1. Metode resiprokal efektif terhadap hasil belajar gerakan jurus PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.
2. Metode komando efektif terhadap hasil belajar gerakan jurus PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.
3. Metode komando lebih efektif daripada resiprokal terhadap hasil belajar gerakan jurus PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah diantara dua metode yaitu resiprokal dan komando yang lebih efektif terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

Dalam penelitian ini rincian tujuan yang ingin dicapai sebagai berikut :

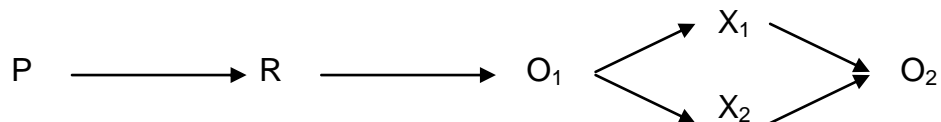
1. Mengetahui apakah metode resiprokal efektif d terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.
2. Mengetahui apakah metode komando efektif terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.
3. Mengetahui apakah metode komando lebih efektif daripada resiprokal terhadap hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

## B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 255 Jl. Raden Inten II Duren Sawit Jakarta Timur.
2. Waktu penelitian dilakukan bulan Mei 2017. Diawali dengan tes awal pada hari jumat, 6 Mei 2017 dan dilanjutkan dengan pengulangan materi pada hari jumat, 13 Mei 2017 dan diakhiri tes akhir pada hari jumat, 27 Mei 2017.

## C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan " *pre test and post test design* " yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir di dua kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda, dengan desain penelitian sebagai berikut :



Keterangan :

P	=	Populasi
R	=	Random
O <sub>1</sub>	=	Tes awal
X <sub>1</sub>	=	Metode Belajar Komando
X <sub>2</sub>	=	Metode Belajar Resiprokal
O <sub>2</sub>	=	Tes akhir

Bedasarkan desain penelitian di atas dapat diuraikan sebagai berikut :

Sampel ( R ) berdasarkan pengambilan random sebanyak 40 orang diberikan tes awal ( $O_1$ ) hasil dari tes tersebut kemudian diurut berdasarkan ranking kemudian diberikan nomor urut 1 sampai 40.

#### **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sample**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta Timur yang belum mendapatkan materi pencak silat sejumlah 40 siswa.

##### **2. Teknik Pengambilan Sampel**

Dalam penelitian ini jumlah sampel adalah seluruh siswa putra dan putri kelas I SMP Negeri 255 Jakarta Timur Mengambil sampel menjadi 40 orang dengan menggunakan teknik random. Kemudian diadakan tes awal, hasil dari tes awal tersebut dibuat rangking. Kelompok di bagi genap dan ganjil

Kelompok A : Berjumlah 20 orang yang menempati rangking genap mendapatkan perlakuan gaya mengajar komando.

Kelompok B : Berjumlah 20 orang yang menempati rangking ganjil mendapatkan perlakuan gaya mengajar resiprokal

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Variabel Penelitian**

Terdapat dua macam variabel yaitu : variabel bebas ( independent ) dan variabel terikat ( dependent ).

variabel bebasnya adalah metode resiprokal dan metode komando. Variabel terikatnya adalah : hasil belajar gerak pencak silat, yang merupakan efek ( pengaruh ) dari masing masing metode tersebut. Hasil belajar yang di ukur adalah tes penampilan ( kualitatif ).

### **2. Sumber data dan teknik pengukuran**

- Data penelitian diambil dari hasil tes keterampilan melakukan gerakan pencak silat.
- Pengukuran keberhasilan belajar dilakukan hanya dengan tes akhir.

Tes dilakukan pada pertemuan terakhir yaitu, pada hari minggu, tanggal 14 Mei 2017, setelah perlakuan yang yang diberikan selesai.

Tes akhir dimaksudkan untuk :

- a. Mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil yang merupakan pengaruh dari adanya perlakuan yang diberikan.
- b. Mengetahui sampai sejauh mana perbedaan hasil belajar siswa dalam kelompok eksperimen tersebut sebagai akibat perbgedaan perlakuan yang diberikan.

### 3. Instrumen Penelitian

Tabel 3.1 instrumen metode resiprokal dan komando terhadap hasil belajar gerakan jurus tunggal

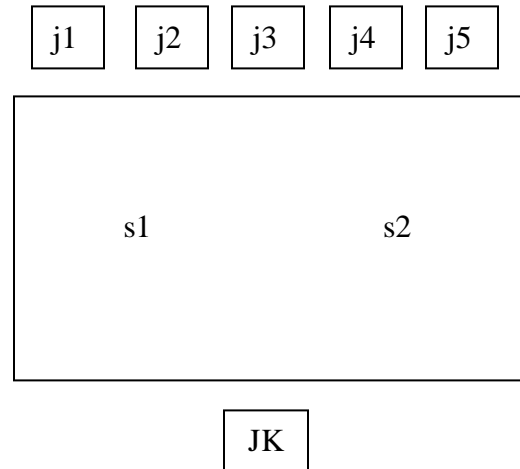
NO	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir
1.	Resiprokal	1. Bahan ajar/latihan	1. Pada umumnya tidak menuntut pemikiran bertaraf tinggi. 2. Efektif membina kondisi tubuh dan mengembangkan keterampilan gerak dasar. 3. Efektif membina kemandirian saat latihan. 4. Penguasaan bahan latihan dapat dikontrol secara ketat.	
		2. Prosedur pengajaran	1. Proses belajar siswa dapat dikendalikan secara nyata siswa belum banyak pengalaman geraknya. 2. Pengendalian dan kepemimpinan saat latihan secara mandiri dilakukan oleh siswa yang latihan. 3. Penuh dinamika saat latihan 4. Siswa semangat saat latihan.	
		2. Evaluasi	1. Dilakukan oleh siswa dengan kriteria yang telah diterapkan oleh guru.	
2.	Komando	1. Persiapan	1. Guru melakukan persiapan 2. Guru membuat silabus 3. Guru menentukan instrumen penilaian	

		<p>2. Pelaksanaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua keputusan dibuat oleh guru</li> <li>2. Menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas adalah kegiatan utama siswa.</li> <li>3. Menghasilkan tingkat kegiatan tinggi.</li> <li>4. Dapat membuat siswa merasa terlibat dan termotivasi.</li> <li>5. Mengembangkan perilaku berdisiplin, karena harus menaati prosedur yang telah ditetapkan.</li> <li>6. Standar penampilan sudah mantab dan pada umumnya satu model untuk satu tugas.</li> <li>7. Pokok bahasan dipelajari secara meniru dan mengingat melalui penampilan.</li> <li>8. Pokok bahasan dipilih-pilah menjadi bagian-bagian yang dapat ditiru</li> <li>9. Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru.</li> </ol>	
		<p>Evaluasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan penilaian pada siswa</li> <li>2. Guru mengoreksi hasil belajar yang telah diberikan</li> </ol>	

a. Cara pelaksanaan tes keterampilan gerak pencak silat :

Tes dilakukan di dalam ruangan yang berbentuk bujur sangkar dengan ukuran 7 x 7 meter. Siswa yang akan melakukan tes menunggu di luar ruangan . siswa yang namanya sudah di panggil ( 2 orang ) memasuki ruangan kemudian melakukan gerakan pencak silat baik kanan maupun kiri. Dalam penilaian ini kedua siswa harus memulai dan selesai secara bersamaan. Gerakan mulai dan berhenti di tandai dengan bunyi pluit. Setiap siswa dinilai oleh 5 orang juri, sedangkan juri ketua merekapitulasi nilai seluruhnya. Waktu penampilan selama 2 menit.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2,



Gambar 2. Pelaksanaan jalannya tes keterampilan gerak pencak silat.

Keterangan :

J1 = Juri 1  
 J2 = juri 2  
 J3 = juri 3  
 J4 = juri 3  
 J5 = juri 4



JK = Juri ketua

s1 = Siswa

s2 = Siswa

b. Perlengkapan yang digunakan :

- Kertas ( lembar penilaian )
- Bolpoin
- Meja 6 ( enam ) buah
- Kursi 6 ( enam ) buah
- Pluit dan stopwatch 1 ( satu ) buah

c. Kriteria Pengujian Hipotesis

- a. Ho diterima apabila  $X < Y$
- b. Ho diterima apabila  $X > Y$

d. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pengajar pendidikan jasmani, Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik siswa dengan pembelajaran ini.

Penilaian terhadap minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjas,dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Skor 3 adalah nilai gerakan sangat sempurna
- 2) Skor 2 adalah nilai dengan kesalahan gerakan sedikit

3) Skor 1 adalah nilai dengan kesalahan gerakan lebih banyak

Jumlah maksimal skor adalah 30

Skor penilaian indikator *gerakan jurus* terdiri dari 10 aspek pada instrumen penilaian dihitung nilai prosentase dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlahskoryangdiperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 100$$

$$\text{Prosentase(\%)ketuntasanbelajar} = \frac{\text{Jumlahsiswatuntasbelajar}}{\text{Jumlahseluruhsiswa}} \times 100$$

Nilai kriteria ketuntasan minimal = 75

Indikator keberhasilan penelitian ditentukan oleh :

1. Siswa mampu melakukan tahap persiapan:
 

Sikap badan, sikap kaki, dan sikap tangan.
2. Siswa mampu melakukan tahap kontak (perkenaan) dengan gerakan jurus :
 

Sikap lengan, sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan.
3. Siswa mampu melakukan Tahap akhir gerakan :
 

Sikap kaki, pergerakan, dan arah.
4. Terjadi interaksi yang kondusif di antara siswa dengan siswa, maupun guru dengan siswa.
5. Suasana belajar mengajar menyenangkan siswa.

Dalam menguji hipotesis penelitian ini digunakan teknik analisa data menggunakan uji t dengan rumus :

1. Uji - t pada sampel yang tidak saling berhubungan rumus yang digunakan:

$$t_h = \left[ \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 M_2}} \right]$$

2. Uji-t pada sampel yang berhubungan menggunakan rumus:

$$t_h = \left[ \frac{M_D}{SE_{MD}} \right]$$

Adapun langkah-langkah analisa datanya sebagai berikut :

1. Mencari Mean :

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

2. Mencari Standar Deviasi:

$$SDx = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n-1}}$$

3. Mencari Standar kesalahan mean:

$$SDm = \frac{SDx}{\sqrt{n-1}}$$

4. Mencari Standar Deviasi Perbedaan Mean:

$$Sem_1 - m_2 = \sqrt{(SEm_1)^2 + (Sebm_2)^2}$$

5. Mencari nilai t-hitung ( $t_{hit}$ )

$$t_h = \left[ \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}} \right]$$

6. Mencari t-table ( $t_{tab}$ )

Mencari nilai t-table dengan derajat keabsahan  $(dk)_2 = (n-1)$ , pada taraf kepercayaan  $(\alpha) 0.05$

7. Membandingkan t-hitung dengan t-table.

### **I. Hipotesa Penelitian**

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t - hitung dengan nilai t - table, antara hipotesis nol ( $H_0$ ) dengan hipotesis eksperimen ( $H_1$ ) dengan kriteria sebagai berikut :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2 =$  Hipotesis ditolak

$H_0 : \mu_1 < \mu_2 =$  Hipotesis diterima

Keterangan:

$\mu_1 =$  Gaya Komando

$\mu_2 =$  Gaya Resiprokal

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Pengumpulan data yang digunakan sebagai data penelitian diperoleh dari tes awal dan tes akhir hasil gerakan jurus pencak silat PSHT melalui tes kualitatif atau suatu tes berdasarkan pengamatan penguasaan teknik gerakan. Adapun data-data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

##### 1. Data tes hasil gerakan jurus dengan metode resiprokal

Data tes awal gerakan jurus pada kelompok metode resiprokal diperoleh skor terendah (14) dan skor tertinggi 24) dengan rata-rata diperoleh  $(Y_1) = (20,1)$  simpangan baku  $(Sy_1) = (89,88)$  dan standar kesalahan mean  $(SEMy_1) = (20,97)$ . Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus Struges.

Data tes akhir gerakan jurusatas pada kelompok metode resiprokal diperoleh skor terendah 23 dan skor tertinggi 26 dengan rata-rata diperoleh  $(Y_2) = 23,7$  simpangan baku  $(Sy_2) = 0,92$  dan standar kesalahan mean  $(SEMy_2) = 0,32$ . Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus Struges.

Data tes awal dan akhir gerakan jurus kelompok metode resiprokal yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini:

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi tes awal metode resiprokal**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	14 – 15	14,5	2	10 %
2	16 – 17	16,5	1	5 %
3	18 – 19	18,5	3	15 %
4	20 – 21	20,5	8	40 %
5	22 – 23	22,5	5	25 %
6	24 – 25	24,5	1	5 %
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 20 – 21 dengan prosentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 16 – 17 dengan prosentase 5%.

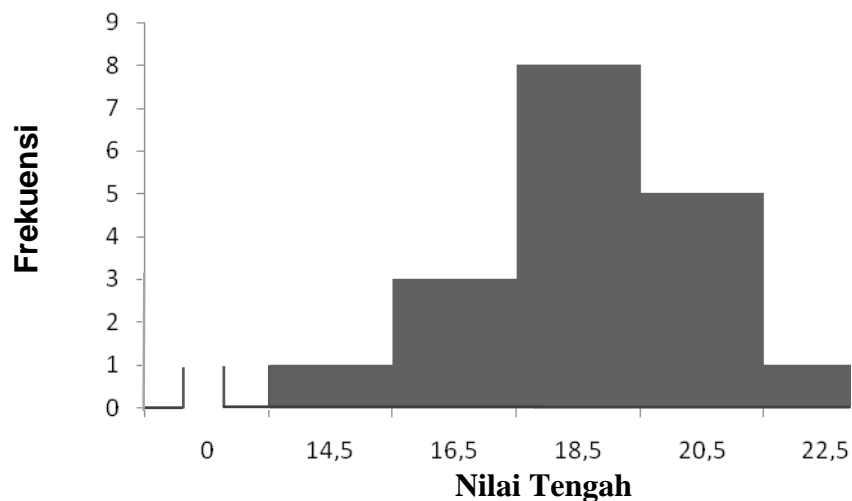


Diagram 3. Grafik histogram hasil tes awal metode resiprokal

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tes akhir metode resiprokal**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	23 – 24	23,5	16	80%
2	25 – 26	25,5	4	20%
Jumlah			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 23 – 24 dengan prosentase 80% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 25 – 26 dengan prosentase 20%.

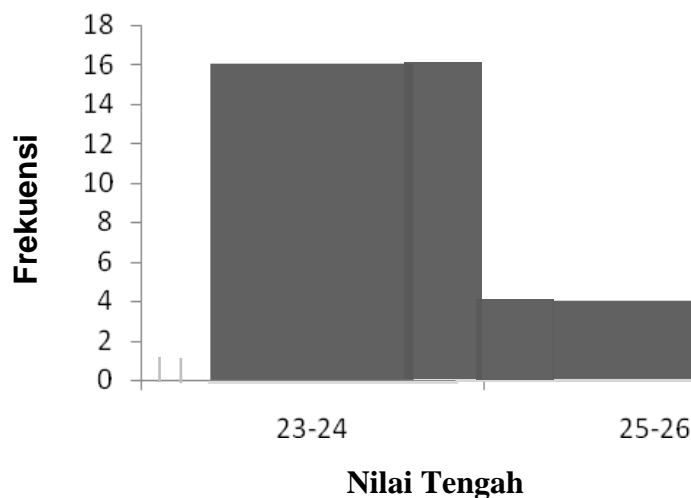


Diagram 4. Grafik histogram hasil tes akhir metode resiprokal

## 2. Data tes hasil gerakan jurus dengan metode komando

Data tes awal gerakan jurus pada kelompok metode komando diperoleh skor terendah 14 dan skor tertinggi 24 dengan rata-rata diperoleh  $(X_1) = 20,4$  simpangan baku  $(Sx_1) = 91,23$  dan standar kesalahan mean

$(SEm_{x_1}) = 20,97$ . Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus Struges.

Data tes akhir gerakan jurus pada kelompok metode komando diperoleh skor terendah 23 dan skor tertinggi 28 dengan rata-rata diperoleh  $(X_2) = (25,5)$  simpangan baku  $(Sx_2) = (1,43)$  dan standar kesalahan mean  $(SEm_{x_2}) = (0,32)$ . Untuk penentuan pembuatan table distribusi frekuensi menggunakan rumus Struges.

Data hasil tes awal dan akhir gerakan jurus kelompok metode komando yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram di bawah ini:

**Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tes awal metode komando**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	14 – 15	14,5	1	5 %
2	16 – 17	16,5	1	5 %
3	18 – 19	18,5	4	20 %
4	20 – 21	20,5	8	40 %
5	22 – 23	22,5	4	20 %
6	24 – 25	24,5	2	10 %
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>



## 1. Menentukan rentang

Rentang = Data terbesar – data terkecil

$$= 24 - 14$$

$$= 10$$

## 2. Banyaknya Interval Kelas

$$K = 1 + (3,3) \log n$$

$$= 1 + (3,3) \log 20$$

$$= 1 + 4,29$$

$$= 5,29$$

## 3. Panjang Kelas Interval

$$P = \frac{\text{Rentang}}{\text{Kelas}}$$

$$= \frac{10}{5,29}$$

$$= 1,89$$

$$5,29 = 1,89 \quad (\text{dibulatkan menjadi } 2)$$

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 20 – 21 dengan prosentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 14 – 15 dengan prosentase 5%

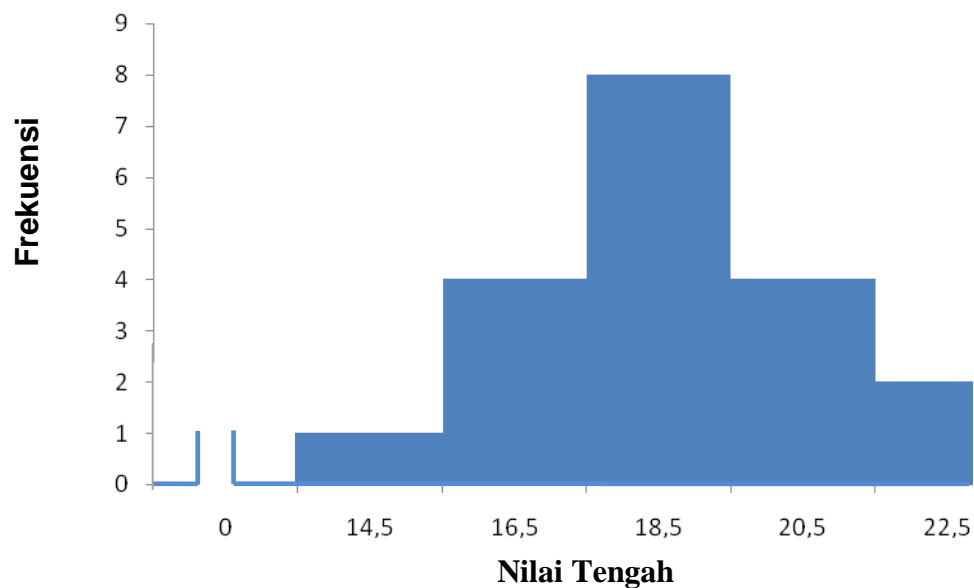


Diagram 1. Grafik histogram hasil tes awal metode komando

**Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tes akhir metode komando**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	23 – 24	23,5	6	30%
2	25 – 26	25,5	9	45%
3	27 – 28	27,5	5	25%
	<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 25 – 26 dengan prosentase 45% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 27 – 28 dengan prosentase 25%.

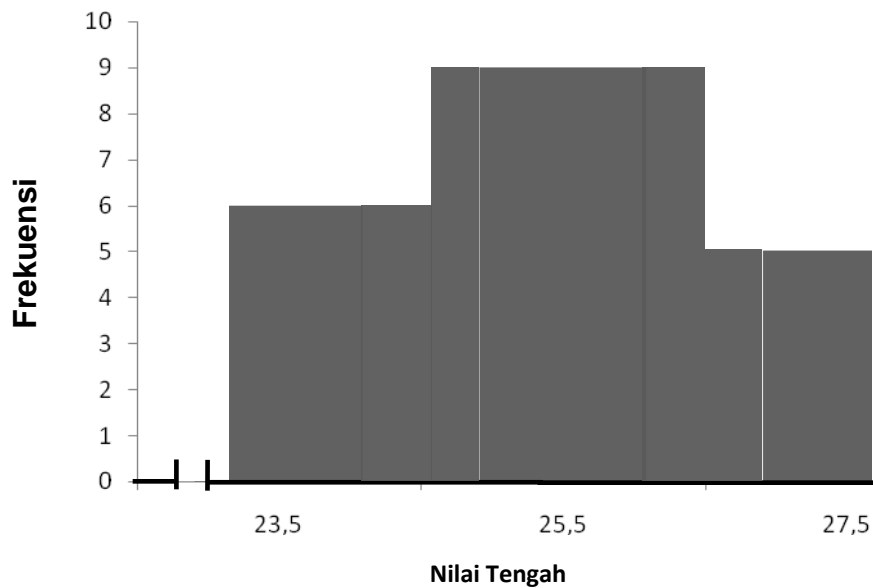


Diagram 2. Grafik histogram hasil tes akhir metode komando

## **B. Pengujian Hipotesis**

### **1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok Metode Resiprokal**

Hasil analisis tes awal dan akhir hasil gerakan jurus atas menggunakan metode resiprokal diperoleh nilai rata-rata deviasi ( $M_D$ ) = 3,05 standar kesalahan ( $S_D$ ) = 1,27, standar kesalahan mean ( $SE_{M_D}$ ) = 0,29. Hasil tersebut menghasilkan nilai  $t$  – hitung = 10,51. Hasil perhitungan tersebut kemudian diujikan dengan  $t$  – tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n - 1 = 20 - 1 = 19$  dengan taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 diperoleh nilai kritis  $t$  – tabel = 2,093. Dengan demikian nilai  $t$  – hitung lebih besar dari  $t$  – tabel ( $t$  – hitung = 10,51 >  $t$  – tabel = 2,093).

### **2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok metode komando**

Hasil analisis tes awal dan akhir hasil gerakan jurus atas menggunakan metode komando diperoleh nilai rata-rata deviasi ( $M_D$ ) = (2,95) standar kesalahan ( $S_D$ ) = (1,12) standar kesalahan mean ( $SE_{M_D}$ ) = (0,28). Hasil tersebut menghasilkan nilai  $t$  – hitung = (10,53). Hasil perhitungan tersebut kemudian diujikan dengan  $t$  – tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n - 1 = 20 - 1 = 19$  dengan taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 diperoleh nilai kritis  $t$  – tabel = 2,093. Dengan demikian nilai  $t$  – hitung lebih besar dari  $t$  – tabel ( $t$  – hitung = 10,53 >  $t$  – tabel = 2,093).

Berdasarkan hasil analisa data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, berarti metode komando efektif dalam meningkatkan hasil belajar *gerakan jurus pencak silat PSHT* pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

Berdasarkan hasil analisa data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, berarti metode resiprokal efektif dalam meningkatkan hasil belajar *gerakan jurus pencak silat PSHT* pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

### **3. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok metode resiprokal dan komando**

Data tes akhir hasil belajar *gerakan jurus* pada kelompok metode resiprokal dan komando diperoleh standar perbedaan antara dua mean ( $SE_{m_1 - m_2}$ ) = 1,26, nilai tersebut menjadikan  $t$  – hitung diperoleh = 0,15 . Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat keabsahan ( $dk$ ) =  $(N_1 + N_2) - 2 = (20+20) - 2 = 38$  dan taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 diperoleh nilai kritis  $t$  – tabel = 2,021. Dengan demikian  $t$  – hitung lebih besar dibandingkan  $t$  – tabel ( $t$  – hit = 0,15 <  $t$  – tabel = 2,021).

Berdasarkan hasil analisa data tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa metode komando lebih efektif daripada metode resiprokal terhadap hasil *gerakan jurus pencak silat PSHT* pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode resiprokal efektif terhadap hasil belajar gerakan jurus PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.
2. Metode komando efektif terhadap hasil belajar gerakan jurus PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.
3. Metode komando lebih efektif dari pada metode resiprokal terhadap hasil gerakan jurus PSHT pada siswa putra dan putri SMP Negeri 255 Jakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini penulis menyarankan agar :

1. Proses meningkatkan hasil belajar yang tepat sasaran, dalam kegiatan belajar mengajar materi gerakan jurus pencak silat PSHT sebaiknya guru menggunakan metode komando.

2. Supaya hasil belajar dapat tercapai secara efektif dan efisien, guru harus dapat meramu materi sesuai karakteristik siswa dengan pemilihan metode yang tepat.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga khususnya program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi dapat meneliti metode belajar yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati Mujiono, Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Djamarah, Syaiful Bahri & Zain, Aswan, Strategi Belajar Pembelajaran: PT. Rineka Cipta, Jakarta: 2006
- J.Matakupan, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Dinas Pendidikan dan Pengajaran DKI Jakarta, Peningkatan Ekstrakurikuler, 1992
- Jamil Hardianto, Materi Ke-SH-An Persaudaraan Setia Hati Terate, Madiun: 2009
- Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, Jakarta: 2014
- John M.Echols dan Hassan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, Gramedia Jakarta: 2000
- Muhibbin Syah Psikologi Pendidikan Dan Pendekatan Baru, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung: 2008
- Oermar Malik, Proses Belajar Mengajar, Bumi Aksara, Jakarta:2004
- Rusli Lutan, Mengajar Pendidikan Jasmani, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2001
- Sardiman AM, Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta: 2003
- Sugiyanto, Belajar Gerak, Koni Pusat, Jakarta, 1992
- Syamsu Yusuf LN, Psikologi Perkembangan, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung: 2014
- Yudha M.Saputra Husdarta, Belajar Dan Pembelajaran, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Proyek Penataran Guru SLTP Setara, Tahun 1999/2000)
- <http://audiesruby.blogspot.co.id/2013/12/taksonomi-bloom-dan-konsep-permasalahan.html> diakses tanggal 23 Maret 2017 pukul 13.00 Wib

Lampiran 1 Tes Awal

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>NAMA SEKOLAH</b>	:	SMP Negeri 255 Jakarta
<b>MATA PELAJARAN</b>	:	Penjas Orkes
<b>KELAS/SEMESTER</b>	:	VII / 1
<b>STANDAR KOMPETENSI</b>	:	7. Mempraktikkan salah satu teknik dasar pencak silat PSHT serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>INDIKATOR</b>	:	7.1.1 Melakukan gerakan dasar
<b>Alokasi Waktu</b>	:	2 x 40 menit (1 x pertemuan)

#### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Memberikan penjelasan dan pengarahan tentang tes awal gerakan pencak silat PSHT
2. Siswa melakukan tes gerakan pencak silat.

#### **B. MATERI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT**

- Memberikan penjelasan tentang teknik dasar gerakan pencak silat PSHT.
- Melakukan tes awal teknik dasar pencak silat PSHT secara mandiri



### C. Langkah-langkah pembelajaran

- Kegiatan Awal : - Berbaris  
(15 menit) - Berdoa  
- Lari 3x keliling lapangan  
- Stretching statis dan dinamis
- Kegiatan Inti : - Memberikan penjelasan dan pengarahan  
(45 menit) tentang tes awal gerakan pencak silat PSHT  
- Melakukan tes awal
- Kegiatan akhir : - Berbaris  
(10 menit) - Pendinginan  
- Evaluasi  
- Berdoa

### D. SUMBER BELAJAR

#### 1. Alat Pembelajaran

- Buku Teks dan atk
- stopwatch
- Lapangan
- Peluit

#### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak

-Jamil Hardianto, *Materi Ke-SH-An Persaudaraan Setia Hati Terate*,(Madiun: 2009).

## E. Penilaian Hasil Belajar

Tes Awal

Lampiran 2

RPP Kegiatan Metode Resiprokal

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>NAMA SEKOLAH</b>	:	SMP Negeri 255 Jakarta
<b>MATA PELAJARAN</b>	:	Penjas Orkes
<b>KELAS/SEMESTER</b>	:	VII / 1
<b>STANDAR KOMPETENSI</b>	:	7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
	:	7.1. Mempraktikkan variasi teknik dasar gerakan pencak silat PSHT serta nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian
<b>INDIKATOR</b>	:	7.1.1 Melakukan gerak dasar
	:	7.1.2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	:	6 x 40 menit (3 x pertemuan)

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat melakukan gerakan pencak silat melalui proses dan tahapan-tahapannya dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat mengembangkan dan memahami gerakan pencak silat dengan baik dan benar.

**B. MATERI PEMBELAJARAN**

Pencak Silat PSHT

**C. METODE PEMBELAJARAN**

1. resiprokal

**D. SUMBER BELAJAR**

1. Buku Teks
2. Lapangan
3. Stopwatch
4. Peluit

**E. Langkah-langkah Kegiatan****1. Pertemuan I, Jumat 6 Mei 2017, pukul 14.30 s/d 15.45 WIB**

**Materi : Permainan pencak silat PSHT**

**Pendahuluan :**

1. Berbaris, berdoa
2. Memberikan penjelasan singkat materi gerakan jurus pencak silat PSHT
3. Pemanasan, *jogging*

**Kegiatan Inti**

- Membagi 2 kelompok sesuai hasil tes awal dan melakukan gerakan jurus pencak silat PSHT atas sesuai kelompok yang ditentukan, secara bersama-sama.
- Gerakan dan falsafah pembukaan jurus pencak silat PSHT, latihan jurus 1,2,3 dan 4 serta pengulangan.

➤ **Penutup**

1. Pendinginan
2. Penjelasan hal-hal yang belum dipahami siswa dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya.
3. Berdoa

**2. Pertemuan II, Jumat 13 Mei 2017, pukul 14.30 s/d 15.45 WIB**

**Materi : Permainan pencak silat PSHT**

**Pendahuluan :**

1. Berbaris, berdoa
2. Pemanasan

**Kegiatan Inti**

- Latihan pengulangan jurus 1,2,3 dan 4.
- Latihan jurus 5,6 dan 7 serta pengulangannya.

**Penutup**

1. Pendinginan
2. Guru memberikan umpan balik atas tugas yang diberikan
3. Berdoa

### **3. Pertemuan III, Jumat 27 Mei 2017, pukul 14.30 s/d 15.45 WIB.**

#### **Pendahuluan :**

1. Berbaris, berdoa
2. Pemanasan, permainan kecil

#### **Kegiatan Inti**

- Pengulangan jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7.
- Guru memberikan tugas – tugas , yaitu:
  - Penghapalan gerakan jurus 1,2,3,4,5,6, dan 7.
- Siswa melakukan tugas yang telah diberikan oleh guru

#### **Penutup**

1. Pendinginan
2. Guru memberikan umpan balik atas tugas yang diberikan
3. Berdoa

Lampiran 3  
RPP Kegiatan Metode Komando

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>NAMA SEKOLAH</b>	:	SMP Negeri 255 Jakarta
<b>MATA PELAJARAN</b>	:	Penjas Orkes
<b>KELAS/SEMESTER</b>	:	VII / 1
<b>STANDAR KOMPETENSI</b>	:	7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar pencak silat psht dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
	:	7.1. Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu gerakan tunggal gerakan pencak silat PSHT lanjutan serta nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian
<b>INDIKATOR</b>	:	7.1.1 Melakukan gerakan dasar 7.1.2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	:	6x 40 menit (3 x pertemuan)

#### **F. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Siswa dapat melakukan gerakan pencak silat melalui proses dan tahapan-tahapannya dengan baik dan benar.
- Siswa dapat mengembangkan dan memahami gerakan pencak silat dengan baik dan benar.

#### **G. MATERI PEMBELAJARAN**

Pencak Silat PSHT

#### **H. METODE PEMBELAJARAN**

1. Komando

## **I. SUMBER BELAJAR**

1. Buku Teks
2. Lapangan
3. Stopwatch
4. Peluit

## **E. Langkah-langkah Kegiatan**

### **1. Pertemuan I, Jumat 6 Mei 2017, pukul 14.30 s/d 15.45 WIB**

#### **Materi : Permainan pencak silat PSHT**

#### **Pendahuluan :**

1. Berbaris, berdoa
2. Memberikan penjelasan singkat materi gerakan jurus pencak silat PSHT
3. Pemanasan, *jogging*

#### **Kegiatan Inti**

- Membagi 2 kelompok sesuai hasil tes awal dan melakukan gerakan jurus pencak silat PSHT atas sesuai kelompok yang ditentukan, secara bersama-sama.
- Gerakan dan falsafah pembukaan jurus pencak silat PSHT, latihan jurus 1,2,3 dan 4 serta pengulangan.

➤ **Penutup**

4. Pendinginan
5. Penjelasan hal-hal yang belum dipahami siswa dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya.
6. Berdoa

**2. Pertemuan II, Jumat 13 Mei 2017, pukul 14.30 s/d 15.45 WIB**

**Materi : Permainan pencak silat PSHT**

**Pendahuluan :**

1. Berbaris, berdoa
2. Pemanasan

**Kegiatan Inti**

- Latihan pengulangan jurus 1,2,3 dan 4.
- Latihan jurus 5,6 dan 7 serta pengulangannya.

**Penutup**

4. Pendinginan
5. Guru memberikan umpan balik atas tugas yang diberikan
6. Berdoa



### **3. Pertemuan III, Jumat 27 Mei 2017, pukul 14.30 s/d 15.45 WIB.**

#### **Pendahuluan :**

1. Berbaris, berdoa
2. Pemanasan, permainan kecil

#### **Kegiatan Inti**

- Pengulangan jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7.
- Guru memberikan tugas – tugas , yaitu:
  - Penghapalan gerakan jurus 1,2,3,4,5,6, dan 7.
- Siswa melakukan tugas yang telah diberikan oleh guru

#### **Penutup**

1. Pendinginan
2. Guru memberikan umpan balik atas tugas yang diberikan
3. Berdoa

Lampiran 4  
RPP Kegiatan Tes Akhir

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**NAMA SEKOLAH** : SMP Negeri 255 Jakarta  
**MATA PELAJARAN** : Penjas Orkes  
**KELAS/SEMESTER** : VII / 1  
**STANDAR KOMPETENSI** : 7.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan pencak silat PSHT  
**INDIKATOR** : 7.1.1 Melakukan gerakan dasar  
**Alokasi Waktu** : 6 x 40 menit (1 x pertemuan)

#### **F. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat melakukan gerakan pencak silat melalui proses dan tahapan-tahapannya dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat mengembangkan dan memahami gerakan pencak silat dengan baik dan benar.

#### **G. MATERI PEMBELAJARAN**

- Melakukan tes akhir teknik dasar gerakan pencak silat PSHT secara mandiri

## H. Langkah-langkah pembelajaran

- Kegiatan Awal : - Berbaris  
(15 menit) - Berdoa  
- Lari 3x keliling lapangan  
- Stretching statis dan dinamis
- Kegiatan Inti : - Memberikan penjelasan dan pengarahan  
(45 menit) tentang tes akhir gerakan jurus pencak silat  
PSHT  
- Melakukan tes akhir
- Kegiatan akhir : - Berbaris  
(10 menit) - Pendinginan  
- Evaluasi  
- Berdoa

## I. SUMBER BELAJAR

### 1. Alat Pembelajaran

- Buku Teks
- Lapangan
- Meja juri
- Peluit dan stopwatch

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
- Jamil Hardianto, *Materi Ke-SH-An Persaudaraan Setia Hati Terate*, (Madiun: 2009)

## J. Penilaian Hasil Belajar

Tes Akhir

## Lampiran 5

Catatan lapangan no. 1

Ruang : Lapangan SMP Negeri 255 Jakarta

Hari/tanggal : Jumat, 6 Mei 2017

Jam : 14.30 – 15.45

### Deskripsi:

Pada pukul 14.00 guru pendidikan jasmani menyiapkan bahan dan perlengkapan penelitian yang akan digunakan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di kelas VII. Pada pukul 14.30, setelah bel pergantian jam pelajaran berbunyi, guru pendidikan jasmani bersama kolaborator memasuki lapangan bola, sebagian siswa sedang menunggu sebagian lagi sedang menuju ke lapangan.

Guru meniup pluit pertanda siswa harus segera berkumpul dilapangan dan membuat barisan. Guru menginstruksikan ketua kelas untuk mengambil alih dan membariskan teman-temannya dengan rapi. Ketua kelas berkata komando saya ambil alih siap gerak, setengah lencang kanan gerak, tegak gerak. Kemudian ketua kelas berkata, “Mengawali kegiatan olahraga marilah kita berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, berdoa mulai” setelah hening sejenak, ketua kelas berkata “berdoa selesai” setelah itu ketua kelas mengistirahatkan barisannya. Kemudian guru menjelaskan materi gerakan jurus pencak silat PSHT. Setelah itu ketua kelas diperintahkan untuk

memimpin teman-temannya untuk membuat lingkaran besar melakukan pemanasan.

Setelah melakukan pemanasan siswa di kelompok sesuai dengan hasil tes awal kemudian dibuat kelompok. 20 siswa ganjil melakukan materi dengan menggunakan metode resiprokal dan 20 siswa genap melakukan materi menggunakan metode komando.

Untuk metode resiprokal dengan latihan gerakan dengan sebagai pasangannya dan salah satu siswa bertindak sebagai penilai dan siswa yang lainnya melakukan gerakan.

Untuk metode komando siswa melakukan gerakan dasar jurus pencak silat serempak sesuai aba-aba yang di berikan oleh guru, kemudian melakukan gerakan satu persatu dengan formasi bersaf dan menghadap satu arah.

Tanggapan Pengamat :

Beberapa Siswa masih sedikit kurang paham dengan konsep proses pembelajaran gerakan dasar jurus pencak silat PSHT. Misalnya masih banyak siswa yang belum harmonis gerakannya.

Catatan lapangan no. 2

Ruang : Lapangan SMP Negeri 255 Jakarta

Hari/tanggal : Jumat, 13 Mei 2017

Jam : 14.30 – 15.45

Deskripsi:

Pada pukul 14.30 guru pendidikan jasmani memasuki lapangan, siswa telah menunggu di lapangan yang menandakan siap untuk melaksanakan pelajaran. Guru meniup peluit dan menyuruh siswa untuk segera berbaris, guru memerintahkan ketua kelas untuk menyiapkan teman-temannya, ketua kelas berkata seluruhnya siaaaap gerak kemudian ketua kelas berkata mengawali kegiatan kita berdoa mulai, suasana hening kemudian ketua kelas berkata berdoa selesai dan dilanjutkan dengan mengistirahatkan barisan “istirahat di tempat gerak”. Kemudian guru melakukan absensi terhadap siswa, setelah selesai semua murid diistirahatkan guru menjelaskan gerakan jurus 1,2,3,4,5,6, dan 7 dasar dalam pencak silat PSHT Siswa terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga membuat peneliti menjadi senang. Setelah selesai memberikan penjelasan guru menawarkan kepada siswa yang bersedia untuk memimpin pemanasan, kemudian terdengar suara “saya pak!”, kemudian anak tersebut langsung maju ke depan untuk memimpin jalannya pemanasan. Kemudian setelah pemanasan dilaksanakan guru memberikan instruksi kepada kedua kelompok siswa

untuk membuat formasi bersaf dan yang berpasangan guru mulai memberikan materi dengan memberikan penjelasan tentang teknik dasar gerakan jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7 dalam pencak silat PSHT dan siswa antusias memperhatikan dan menirukan gerakan gurunya.

Tanggapan pengamat :

Siswa sudah mulai terbiasa mengikuti materi pelajaran khususnya gerakan jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7 Meskipun pada dasarnya siswa kurang antusias karena hanya didominasi oleh beberapa anak yang aktif saja dalam mengikuti proses pembelajaran.

Catatan Lapangan no. 3

Ruang : Lapangan SMP Negeri 255 Jakarta

Hari/tanggal : Jumat, 27 Mei 2017

Jam : 14.30 – 15.45

Deskripsi:

Pada pukul 14.30 guru pendidikan jasmani memasuki lapangan olahraga, siswa telah menunggu di lapangan yang menandakan siap untuk melaksanakan pelajaran. Guru meniup peluit dan menyuruh siswa untuk segera berbaris, guru memerintahkan ketua kelas untuk menyiapkan teman-temannya, ketua kelas berkata seluruhnya siasiap gerak kemudian ketua kelas berkata mengawali kegiatan kita berdoa mulai, suasana hening

kemudian ketua kelas berkata berdoa selesai dan dilanjutkan dengan mengistirahatkan pasukan “istirahat di tempat gerak”.

Kemudian guru melakukan absensi terhadap siswa, setelah selesai semua murid diistirahatkan guru menjelaskan kembali konsep dasar gerakan pencak silat PSHT. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga membuat peneliti menjadi senang. Setelah selesai memberikan penjelasan guru menawarkan kepada siswa yang bersedia untuk memimpin pemanasan, kemudian terdengar suara saya pak kemudian anak tersebut langsung maju ke depan untuk memimpin pemanasan. Kemudian setelah pemanasan dilaksanakan guru menginstruksikan kepada siswa untuk membagi dua barisan menjadi empat saf (barisan menyamping) dan guru mulai memberikan materi gerakan pencak silat atas menggunakan metode komando dan resiprokal sambil mengoreksi kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakannya secara berulang-ulang. Setelah itu guru membuat tes ke siswa membuat arena untuk melakukan tes gerakan yang telah dipelajarinya dan penilaian dengan 5 juri. Siswa dipanggil oleh juri untuk melakukan tes, siswa yang dipanggil memasuki ruangan kemudian menempatkan diri menghadap juri ketua, siswa (2 orang) melakukan tes dengan aba-aba peluit dari juri setiap siswa dinilai oleh 5 (lima) orang juri dan masing-masing siswa dinilai setiap gerakan yang dipelajarinya.

Tanggapan Pengamat :



Siswa sudah mulai paham tentang konsep gerakan dasar pencak silat PSHT dan siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran terlihat dengan aktifnya mereka dalam melakukan gerakan tersebut.

#### Lampiran 6

#### Data penelitian tes awalgerakan jurus pencak silat PSHT metode komando dan resiprokal

No	Metode Komando	Metode Resiprokal
1	17	21
2	122	21
3	20	20
4	22	20
5	23	21
6	20	19
7	18	21
8	19	18
9	20	22
10	21	14
11	24	17
12	21	15
13	21	22
14	19	24
15	24	23
16	19	21
17	22	20
18	21	22
19	21	18
20	14	23
$\Sigma$	<b>408</b>	<b>402</b>

### Lampiran 7

Data penelitian tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT metode resiprokal dan komando

No	Metode Resiprokal	Metode Komando
1	24	24
2	23	26
3	24	27
4	23	26
5	25	26
6	23	24
7	23	23
8	23	24
9	25	27
10	23	26
11	23	28
12	23	26
13	25	27
14	26	26
15	24	27
16	23	26
17	24	25
18	23	24
19	23	25
20	24	23
<b>Σ</b>	<b>474</b>	<b>510</b>

### Lampiran 8

Tes awal gerakan jurus pencak silat PSHT pada kelompok metode resiprokal dan komando

No	$X_1^2$	Metode Resiprokal ( $Y_1$ )	Metode Komando ( $X_1$ )	$Y_1^2$	$X_1Y_1$
1	289	21	17	441	357
2	484	21	22	441	462
3	400	20	20	400	400
4	484	20	22	400	440
5	529	21	23	441	483
6	400	19	20	361	380
7	324	21	18	441	378
8	361	18	19	324	342
9	400	22	20	484	440
10	441	14	21	196	294
11	576	17	24	289	408
12	441	15	21	225	315
13	441	22	21	484	462
14	361	24	19	576	456
15	576	23	24	529	552
16	361	21	19	441	399
17	484	20	22	400	440
18	441	22	21	484	462
19	441	18	21	324	378
20	196	23	14	529	322
<b><math>\Sigma</math></b>	<b>8430</b>	<b>402</b>	<b>408</b>	<b>8210</b>	<b>8170</b>

## Lampiran 9

### Perhitungan tes awal gerakan jurus pencak silat PSHT dalam kelompok metode resiprokal dan komando

Hipotesis :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_i$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_i$$

#### 1) Mencari nilai rata – rata :

$$M_{x1} = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{408}{20} = 20,4$$

$$M_{y1} = \frac{\sum Y_1}{n} = \frac{402}{20} = 20,1$$

#### 2) Mencari simpangan baku :

$$\begin{aligned} S_{x1} &= \sqrt{\frac{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{20 (166464) - (408)^2}{20 (20-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{3329280 - 166464}{380}} \\ &= \sqrt{8323,2} \\ &= 91,23 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
S_{y1} &= \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}} \\
&= \sqrt{\frac{20(161604) - (402)^2}{20(20-1)}} \\
&= \sqrt{\frac{3232080 - 161604}{380}} \\
&= \sqrt{8080,2} \\
&= 89,88
\end{aligned}$$

**3) Mencari standar kesalahann Mean :**

$$\begin{aligned}
SE_{Mx1} &= \frac{S_{x1}}{\sqrt{n-1}} \\
&= \frac{91,23}{\sqrt{20-1}} \\
&= 20,97
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
SE_{My1} &= \frac{S_{y1}}{\sqrt{n-1}} \\
&= \frac{89,88}{\sqrt{20-1}} \\
&= 20,66
\end{aligned}$$

**4) Mencari standar kesalahann perbedaan Mean :**

$$\begin{aligned}
SE_{M_{x1} M_{y1}} &= \sqrt{(SE_{Mx1})^2 + (SE_{My1})^2} \\
&= \sqrt{(20,66)^2 + (20,97)^2} \\
&= 29,43
\end{aligned}$$

**5) Mencari nilai hitung :**

$$\begin{aligned}t_0 &= \left| \frac{M_{x1} - M_{y1}}{SEM_{x1} M_{y1}} \right| \\ &= \left| \frac{20,9 - 20,1}{29,43} \right| \\ &= 0,01\end{aligned}$$

**6) Mencari nilai t tabel**

Nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2 = 20 + 20 - 2 = 38$  pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,021

**7) Kriteria Pengujian**

Jika t hitung > t tabel maka Ho ditolak

Jika t hitung < t tabel maka Ho diterima

**8) Kesimpulan**

Karena t hitung ( 0,01 ) < t tabel ( 2,021 ) maka Ho diterima. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan hasil tes awal pada kedua kelompok tersebut, baik kelompok metode latihan maupun metode inklusi.

### Lampiran 10

Tes awal dan tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT pada kelompok metode komando

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih (D)	D <sup>2</sup>
1	17	24	7	49
2	22	26	4	16
3	20	27	7	49
4	22	26	4	16
5	23	26	3	9
6	20	24	4	16
7	18	23	5	25
8	19	24	5	25
9	20	27	7	49
10	21	26	5	25
11	24	28	6	36
12	21	26	5	25
13	21	27	6	36
14	19	26	7	49
15	24	27	3	9
16	19	26	7	49
17	22	25	3	9
18	21	24	3	9
19	21	25	4	16
20	14	23	9	81
<b>Σ</b>	<b>408</b>	<b>510</b>	<b>104</b>	<b>598</b>

## Lampiran11

Perhitungan tes awal dan tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT pada kelompok metode komando

Hipotesis :

$$H_0 : \mu_D = \mu_1$$

$$H_1 : \mu_D \neq \mu_1$$

1) Mencari nilai rata-rata :

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{104}{20} = 5,2$$

2) Mencari simpangan baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{20(598) - (104)^2}{20(20-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{11960 - 10816}{380}} \\ &= \sqrt{\frac{1144}{380}} \\ &= 1.73 \end{aligned}$$



**3) Mencari standar kesalahan mean**

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{S_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{1,73}{\sqrt{(20-1)}} \\ &= 0,39 \end{aligned}$$

**4) Mencari nilai hitung :**

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{5,2}{0,39} \right| \\ &= 13,13 \end{aligned}$$

**5) Mencari nilai t tabel**

Nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 - 1 = 20 - 1 = 19$  pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,093

**6) Kriteria Pengujian**

Jika t hitung > t tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t hitung < t tabel maka  $H_0$  diterima

**7) Kesimpulan**

Karena t hitung (13,33) > t tabel ( 2,093 ) maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan metode komando dapat meningkatkan hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT, terbukti.

## Lampiran 12

**Tes awal dan tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT pada kelompok metode resiprokal**

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih (D)	D <sup>2</sup>
1	21	24	8	64
2	21	23	2	4
3	20	24	4	16
4	20	23	3	9
5	21	25	4	16
6	19	23	4	16
7	19	23	4	16
8	18	23	5	25
9	22	25	3	9
10	14	23	9	81
11	17	23	6	36
12	15	23	10	100
13	22	25	4	16
14	24	26	2	4
15	23	24	1	1
16	21	23	2	4
17	20	24	4	16
18	22	23	1	1
19	18	23	5	25
20	23	24	1	1
<b>Σ</b>	<b>402</b>	<b>474</b>	<b>82</b>	<b>460</b>

### Lampiran 13

#### Perhitungan tes awal dan tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT kelompok metode resiprokal

##### Hipotesis :

$$H_0 : \mu_0 = \mu_1$$

$$H_1 : \mu_0 \neq \mu_1$$

##### 1) Mencari nilai rata-rata :

$$MD = \frac{\sum D}{n} = \frac{82}{20} = 4,1$$

##### 2) Mencari simpangan baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{20(460) - (82)^2}{20(20-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{9200 - 6724}{380}} \\ &= \sqrt{6,51} \\ &= 2,55 \end{aligned}$$

##### 3) Mencari standar kesalahan mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{S_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{2,55}{\sqrt{(20-1)}} \\ &= 0,58 \end{aligned}$$

**4) Mencari nilai hitung :**

$$\begin{aligned}t_0 &= \left| \frac{M_D}{SEM_D} \right| \\ &= \left| \frac{4,1}{0,58} \right| \\ &= 7,06\end{aligned}$$

**5) Mencari nilai t tabel**

Nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 - 1 = 20 - 1 = 19$  pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah

**6) Kriteria Pengujian**

Jika t hitung  $>$  t tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t hitung  $<$  t tabel maka  $H_0$  diterima

**7) Kesimpulan**

Karena t hitung ( 7,06 )  $>$  t tabel ( 2,093 ) maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan metode resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar gerakan jurus pencak silat PSHT, terbukti.

## Lampiran 14

Tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT pada kelompok metode komando dan resiprokal

No	Metode komando ( $X_2$ )	$X_2^2$	Metode resiprokal ( $Y_2$ )	$Y_2^2$	$X_2Y_2$
1	24	576	24	576	576
2	26	676	23	529	598
3	27	729	24	576	648
4	26	676	23	529	598
5	26	676	25	625	650
6	24	576	23	529	552
7	23	529	23	529	529
8	24	576	23	529	552
9	27	729	25	625	675
10	26	676	23	529	598
11	28	784	23	529	644
12	26	676	25	529	598
13	27	729	26	625	675
14	26	676	24	676	676
15	27	729	24	676	648
16	26	676	23	529	598
17	25	625	24	576	600
18	24	676	23	529	552
19	25	625	23	529	575
20	23	529	24	576	552
<b><math>\Sigma</math></b>	<b>510</b>	<b>13044</b>	<b>474</b>	<b>11250</b>	<b>12094</b>

## Lampiran 15

Perhitungan tes akhir gerakan jurus pencak silat PSHT pada kelompok metode komando dan resiprokal

**Hipotesis :**

$$H_0 : \mu_0 = \mu_1$$

$$H_1 : \mu_0 \neq \mu_1$$

**1) Mencari nilai rata-rata :**

$$M_{X2} = \frac{\sum X2}{n} = \frac{510}{20} = 25,5$$

$$M_{Y2} = \frac{\sum Y2}{n} = \frac{474}{20} = 23,7$$

**2) Mencari simpangan baku**

$$\begin{aligned} S_{X2} &= \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{20(20-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{20(13044) - (510)^2}{20(20-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{260880 - 260100}{380}} \\ &= \sqrt{2,05} \\ &= 1,43 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} S_{Y2} &= \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{20(11250) - (474)^2}{20(20-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{225000 - 224676}{380}} \\ &= \sqrt{0,85} \\ &= 0,92 \end{aligned}$$

**3) Mencari standar kesalahan mean**

$$SE_{MX2} = \frac{S_{X2}}{\sqrt{n-1}}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{1,43}{\sqrt{(20-1)}} \\
&= 0,32 \\
SE_{MY2} &= \frac{S_{Y2}}{\sqrt{n-1}} \\
&= \frac{0,92}{\sqrt{(20-1)}} \\
&= 0,21
\end{aligned}$$

**4) Mencari standar kesalahan perbedaan mean :**

$$\begin{aligned}
SE_{M_{x2} M_{y2}} &= \sqrt{(SE_{MX2})^2 + (SE_{MY2})^2} \\
&= \sqrt{(0,32)^2 + (0,21)^2} \\
&= 0,37
\end{aligned}$$

**5) Mencari nilai hitung :**

$$\begin{aligned}
t_0 &= \left| \frac{M_{X2} - M_{Y2}}{SE_{M_{x2} M_{y2}}} \right| \\
&= \left| \frac{25,5 - 23,7}{0,37} \right| \\
&= 4,86
\end{aligned}$$

**6) Mencari nilai t tabel**

Nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2 = 20 + 20 - 2 = 38$  pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0.05$  adalah 2,021

**7) Kriteria Pengujian**

Jika t hitung > t tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t hitung < t tabel maka  $H_0$  diterima

**8) Kesimpulan**

Karena t hitung ( 4,86 ) > t tabel ( 2,021 ) maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil tes akhir pada kedua kelompok tersebut, di mana kelompok metode komando lebih efektif daripada kelompok metode resiprokal.

## Lampiran 16

**DAFTAR NILAI TEST AWAL gerakan jurus pencak silat PSHT**

No.	Nama	Tahap Persiapan			Tahap Kontak Dengan gerakan jurus pencak silat PSHT				Tahap Lanjutan			Jumlah		Ket.
		Sikap Badan	Sikap Kaki	Sikap Tangan	Gerak Lengan	Gerak kaki	Gerak Tangan	Gerak badan	Gerak Kaki	Pergerakan	Arah	Skor	Nilai	
1	AF	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	17	56.667	L
2	AB	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
3	AM	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	22	73.333	P
4	AF	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	70	L
5	AK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	66.667	L
6	AA	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20	66.667	P
7	CN	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	73.333	P
8	CA	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	20	66.667	P
9	CA	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	23	76.667	P
10	DN	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	21	70	P
11	DA	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	20	66.667	P
12	FP	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	19	63.333	L
13	FR	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	18	60	P
14	FK	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21	70	P
15	HP	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	63.333	P
16	IP	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	60	P
17	JN	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	66.667	L
18	KF	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	22	73.333	L
19	KW	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	21	70	P
20	LS	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	14	46.667	P
21	MF	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	24	80	P
22	MS	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17	56.667	P
23	MD	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
24	MF	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	15	50	L
25	MR	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
26	MS	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22	73.333	L
27	MC	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	63.333	P
28	NC	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	24	80	P
29	NS	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	24	80	P
30	NP	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	23	76.667	L
31	OR	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	63.333	L
32	PA	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
33	RA	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	22	73.333	L
34	SS	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20	66.667	P
35	SP	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
36	SF	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	73.333	L
37	TA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21	70	P
38	VS	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	18	60	P
39	VS	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	14	46.667	L
40	YS	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	23	76.667	L
Jumlah											2700			
Rata-rata											67.5			



## Lampiran 17

**DAFTAR NILAI TEST AWAL GERAKAN JURUS PENCAK SILAT PSHT  
METODE KOMANDO**

No	Nama	Tahap Persiapan			Tahap Kontak Dengan gerakan jurus pencak silat PSHT				Tahap Lanjutan			Jumlah		Ket.
		SikapBadan	SikapKaki	SikapTangan	GerakLengan	Gerak kaki	Gerak Tangan	Gerak badan	Gerak Kaki	Pergerakan	Arah	Skor	Nilai	
1	AF	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	17	56.667	L
2	AM	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	22	73.333	L
3	AK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	66.667	P
4	CN	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	73.333	L
5	CA	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	23	76.667	L
6	DA	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	20	66.667	P
7	FR	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	18	60	P
8	HP	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	63.333	P
9	JN	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	66.667	P
10	KW	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	21	70	P
11	MF	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	21	70	P
12	MD	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
13	MR	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	P
14	MC	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	63.333	P
15	NS	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	24	80	P
16	OR	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	63.333	P
17	RA	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	22	73.333	L
18	SP	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	24	80	L
19	TA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21	70	P
20	VS	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	14	46.667	P
Jumlah											408	1360		
Rata-rata											67			

## Lampiran 18

**DAFTAR NILAI TEST AWAL gerakan jurus pencak silat PSHT METODE RESIPROKAL**

No.	Nama	Tahap Persiapan			Tahap Kontak Dengan gerakan jurus pencak silat PSHT				Tahap Lanjutan			Jumlah		Ket.
		Sikap Badan	Sikap Kaki	Sikap Tangan	Gerak Lengan	Gerak kaki	Gerak Tangan	Gerak badan	Gerak Kaki	Pergerakan	Arah	Skor	Nilai	
1	AB	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
2	AF	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	70	L
3	AA	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20	66.666667	P
4	CA	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	20	66.666667	P
5	DN	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	21	70	P
6	FP	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	19	63.333333	L
7	FK	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21	70	P
8	IP	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	60	P
9	KF	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	22	73.333333	L
10	LS	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	14	46.666667	P
11	MS	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17	56.666667	P
12	MF	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	15	50	L
13	MS	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22	73.333333	L
14	MC	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	24	80	P
15	NP	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	23	76.666667	L
16	PA	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	70	L
17	SS	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20	66.666667	P
18	SF	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	73.333333	L
19	VS	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	14	46.666667	L
20	YS	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	23	76.666667	L
Jumlah											402			
Rata-rata													66.33333	

## lampiran 19

## DAFTAR NILAI TEST AKHIR gerakan jurus pencak silat PSHT

N o.	Nama	Tahap Persiapan			Tahap Kontak Dengan gerakan jurus pencak silat PSHT				Tahap Lanjutan			Jumlah		Ket.
		Sikap Badan	Sikap Kaki	Sikap Tangan	Gerak Lengan	Gerak kaki	Gerak Tangan	Gerak badan	Gerak Kaki	Pergerakan	Arah	Skor	Nilai	
1	AF	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	24	80	L
2	AB	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	24	80	L
3	AM	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	26	86.667	P
4	AF	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	23	76.667	L
5	AK	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	27	90	L
6	AA	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	24	80	P
7	CN	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	26	86.667	P
8	CA	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	23	76.667	P
9	CA	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	26	86.667	P
10	DN	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	25	83.333	P
11	DA	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	24	80	P
12	FP	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	23	76.667	L
13	FR	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	23	76.667	P
14	FK	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	23	76.667	P
15	HP	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	24	80	P
16	IP	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	23	76.667	P
17	JN	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	27	90	L
18	KF	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	25	83.333	L
19	KW	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	26	86.667	P
20	LS	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	23	76.667	P
21	MF	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	28	93.333	P
22	MS	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	23	76.667	P
23	MD	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	26	86.667	L
24	MF	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23	76.667	L
25	MR	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	27	90	L
26	MS	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	25	83.333	L
27	MC	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	26	86.667	P
28	NC	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	26	86.667	P
29	NS	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27	90	P
30	NP	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	80	L
31	OR	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	26	86.667	L
32	PA	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	23	76.667	L
33	RA	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	25	83.333	L
34	SS	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	80	P
35	SP	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	24	80	L
36	SF	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	23	76.667	L
37	TA	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	25	83.333	P
38	VS	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22	73.333	P
39	VS	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	23	76.667	L
40	YS	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	24	80	L
Jumlah											3277			
Rata-rata											81.92			

## Lampiran 20

**DAFTAR NILAI TEST AKHIR gerakan jurus pencak silat PSHTMETODE KOMANDO**

No	Nama	Tahap Persiapan			Tahap Kontak Dengan gerakan jurus pencak silat PSHT				Tahap Lanjutan			Jumlah		Ket.
		Sikap Badan	Sikap Kaki	Sikap Tangan	Gerak Lengan	Gerak kaki	Gerak Tangan	Gerak badan	Gerak Kaki	Pergerakan	Arah	Skor	Nilai	
1	AF	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	24	80	L
2	AM	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	26	86.667	P
3	AK	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	27	90	P
4	CN	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	26	86.667	P
5	CA	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	26	86.667	P
6	DA	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	24	80	P
7	FR	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	23	76.667	P
8	HP	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	24	80	P
9	JN	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	27	90	L
10	KW	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	26	86.667	P
11	MF	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	26	80	P
12	MD	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	26	86.667	L
13	MR	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	27	90	L
14	MC	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	26	86.667	P
15	NS	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27	90	P
16	OR	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	26	86.667	L
17	RA	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	25	83.333	L
18	SP	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	24	80	L
19	TA	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	25	83.333	P
20	VS	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	15	50	L
Jumlah											510			
Rata-rata											84,33			

## Lampiran 21

**DAFTAR NILAI TEST AKHIR gerakan jurus pencak silat PSHT**

No.	Nama	Tahap Persiapan			Tahap Kontak Dengan gerakan jurus pencak silat PSHT				Tahap Lanjutan			Jumlah		Ket.
		Sikap Badan	Sikap Kaki	Sikap Tangan	Gerak Lengan	Gerak kaki	Gerak Tangan	Gerak badan	Gerak Kaki	Pergerakan	Arah	Skor	Nilai	
1	AB	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	80	L
2	AF	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	23	76.666667	L
3	AA	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	24	80	P
4	CA	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	23	76.666667	P
5	DN	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	25	83.333333	P
6	FP	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	23	76.666667	L
7	FK	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	23	76.666667	P
8	IP	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	23	76.666667	P
9	KF	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	25	83.333333	L
10	LS	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	23	76.666667	P
11	MS	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	23	76.666667	P
12	MF	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23	76.666667	L
13	MS	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	25	83.333333	L
14	MC	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	26	86.666667	P
15	NP	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	80	L
16	PA	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	23	76.666667	L
17	SS	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	80	P
18	SF	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	23	76.666667	L
19	VS	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22	73.333333	L
20	YS	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	24	80	L
Jumlah											473			
Rata-rata											78,83			