

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan. Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah penggunaan model latihan sapuan tegak dengan media toya dapat meningkatkan keterampilan sapuan tegak.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio (PAMUR) Ranting LPMP Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan 20 Mei s/d 03 Juni 2016

C. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan ialah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. *Action Research* adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik dalam pembelajaran. Bertujuan untuk menyelesaikan masalah nyata yang terjadi dalam latihan dan meningkatkan kegiatan nyata pelatih dalam kegiatan pengembangan profesinya.²¹ Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan

²¹Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara 2006), hal. 74

pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan serta penetapan rancangan siklus I dalam penerapan program latihan teknik dasar yakni, meningkatkan keterampilan sapuan tegak dengan alat bantu media toya yang dilatih dengan menggunakan model latihan. Model latihan yang diberikan haruslah berhubungan dengan peningkatan sapuan tegak pada siswa. Model latihan sapuan tegak dan sasaran yang dipilih untuk meningkatkan keterampilan sapuan tegak Siswa diberikan pemahaman tentang teknik sapuan tegak dengan menggunakan media toya sebelum masuk ke latihan sapuan tegak.

Pada pertemuan pertama, siswa dibariskan empat shaf dengan merentangkan tangan agar jarak antar siswa tidak terlalu berdekatan. Setelah berdoa maka siswa melakukan pemanasan mulai dari pemanasan statis dilanjutkan dengan pemanasan dinamis. Tahap yang pertama, siswa diberikan pemahaman tentang tehnik sapuan tegak. Setelah diberikan pemahaman maka dengan aba-aba, siswa melakukan gerak pertama yaitu Sikap kaki siswa dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan di tekuk. Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (pasang) dan

terbuka tidak mengepal. Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran toya.



Gambar 3.1 Tindakan gerakan sapuan tegak dengan media toya

Gerakan kedua yakni Sikap pandangan ke arah sasaran (toya). Kemudian melakukan penempatan kaki pada sasaran kaki lawan badan tegak dan kaki lutut siap melakukan lecutan. tangan siswa berada di depan dada. Gerakan ketiga yaitu Sikap kaki siswa menendang / melecut lurus ke arah sasaran menggunakan telapak kaki. Sikap tangan siswa berada di depan dada dan posisi badan tegak. Dan gerakan ke empat setelah siswa melakukan lecutan terhadap sasaran tariklah kaki untuk menyeimbangkan badan dengan kuda-kuda tengah. Tahap kedua gerakan yang diberikan diperkecil

menjadi dua kali aba-aba. Gerakan pertama yaitu menempatkan posisi posisi persiapan sikap pasang dilanjutkan dengan gerakan kedua melakukan penempatan kaki pada sasaran kaki lawan badan tegak dan kaki lutut siap melakukan lecutan ke arah sasaran toya dilanjutkan gerakan ketiga melakukan lecutan ke arah sasaran toya dengan tepat dan gerakan ke empat tariklah lutut secepatnya untuk melindungi badan dan posisi tangan melindungi kepala. Siswa harus dapat melakukan dengan benar sesuai dengan aba-aba yang diberikan. Apabila siswa sudah dapat melakukan sesuai dengan aba-aba maka pada tahap ketiga melakukan gerakan tersebut dengan hanya dua aba-aba.

Pada pertemuan kedua seperti biasa sebelum materi inti siswa berdoa dan melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah itu siswa melakukan tehnik sapuan tegak dengan sasaran toya. Dengan aba-aba sekali. Setelah itu siswa melakukan persiapan awal dengan posisi kuda-kuda sikap pasang. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan tehnik sapuan tegak dengan sasaran toya. Gerakan pertama yakni menempatkan kaki untuk sikap pasang dan memperkirakan jarak sasaran. Gerakan kedua badan tegak dan kaki lutut siap melakukan lecutan. Gerakan ketiga melakukan lecutan telapak kaki tepat pada sasaran. Gerakan keempat tarik kaki untuk menyeimbangkan badan dengan kuda-kuda tengah.

Pertemuan ketiga, selanjutnya setelah berdoa dan melakukan pemanasan siswa dibariskan berpasangan dan berhadapan. Siswa yang satu memegang sasaran dan yang lainnya melakukan. Setelah itu siswa melakukan persiapan awal dengan posisi kuda-kuda sikap pasang. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan teknik sapuan tegak dengan sasaran toya. Gerakan pertama yakni menempatkan kaki untuk sikap pasang dan memperkirakan jarak sasaran. Gerakan kedua badan tegak dan kaki lutut siap melakukan lecutan. Gerakan ketiga melakukan lecutan telapak kaki tepat pada sasaran. Gerakan keempat tarik kaki untuk menyeimbangkan badan. Pada tahap selanjutnya gerakan di perkecil menjadi hanya dua aba-aba.

Pada pertemuan keempat, siswa dibariskan, berdoa dan setelah itu melakukan pemanasan. Siswa berpasangan dan berhadapan dengan posisi kuda-kuda. Pada tahap ini gerakan yang diberikan tidak berbeda jauh dengan pertemuan sebelumnya, namun gerakan sapuan tegak dilakukan pada sasaran yang bergerak/ berpindah tempat terlebih dahulu.

Perencanaan latihan teknik dasar sapuan tegak untuk dapat dipelajari para siswa, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik sapuan tegak.

2. Perencanaan Tindakan Siklus II

Siklus kedua ini dirancang apabila setelah siklus pertama, siswa masih belum bisa menguasai teknik keterampilan sapuan tegak. Siklus kedua ini dirancang agar siswa dapat memperbaiki perilaku siswa dalam kemampuan dan keterampilan teknik sapuan tegak.

Dari hasil observasi dan refleksi pada siklus I yang didiskusikan bersama kolabor, maka dirancanglah siklus II ini. Jarak dan kecepatan antara sasaran dan siswa yang lebih di fokuskan dalam latihan. Pada siklus I siswa langsung dibariskan pada jarak serang. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat lebih mudah melakukan jarak penepatan kaki sebelum sapuan. Setelah siswa mampu menepatan sapuan tegak terhadap sasaran yang bergerak/berpindah terlebih dahulu maka tingkat kesulitan ditambah dengan adanya jarak antara siswa dan sasaran. Apabila siswa mampu melewati tahapan yang diberikan selanjutnya melakukan sapuan tegak dengan jarak tersebut namun dengan sasaran yang bergerak terlebih dahulu. Hal ini dibiasakan agar siswa dapat melakukan sapuan tegak dengan benar dan yang nantinya dapat di terapkan pada pertandingan yang sesungguhnya.

E. Sumber Data

1. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan siswa Perguruan Silat Angkatan Muda Rasio (PAMUR) Jakarta.

2. Data dari penelitian ini berupa :

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

F. Teknik Pengumpulan Data

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

G. Validasi Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini, validasi data yang digunakan adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif Skor penilaian indikator tehnik sapuan tegak Pencak Silat yang terdiri dari 24 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 20 siswa yang mengikuti latihan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio Jakarta.

Pada instrumen penilaian dihitung presentase keberhasilan latihan dengan rumus :

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

Prosentase keberhasilan latihan :

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

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Siswa mampu memahami konsep teknik sapuan tegak Pencak Silat dengan benar.
2. Siswa mampu memahami latihan menggunakan konsep latihan sapuan tegak dengan alat bantu toya.
3. Siswa dapat melakukan gerakan sapuan tegak Pencak Silat mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap melecutkan kaki, dan tahap gerakan akhir.
4. Siswa dapat mempraktekkan gerakan sapuan tegak Pencak Silat dengan benar.

Tabel. 1
PENILAIAN SAPUAN TEGAK

No.	INDIKATOR	URAIAN	SKOR					
			5	6	7	8	9	10
1	Tahap Persiapan 	Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		Sikap Tangan						
		Pandangan						
No.	INDIKATOR	URAIAN	5	6	7	8	9	10
2	Tahap Gerakan Awal 	Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		SikapTangan						
		Pandangan						

		Uraian	5	6	7	8	9	10
3	Tahap Melecutkan Kaki							
		Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		Sikap Tangan						
		Pandangan						
4	Tahap Akhir							
		Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		Sikap Tangan						
Pandangan								

Norma penilaian tes Sapuan Tegak dalam materi pencak silat.

1. Tahap Persiapan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau kiri.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan atau kiri.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah samping.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa tidak konsentrasi atau tidak fokus

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.

- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan tangan satunya berada di bawah namun tetap melakukan sikap pasang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan melakukan sikap pasang tetapi berada di bawah atau tidak berada di depan dada.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada melakukan sikap pasang dan tangan satunya berada di samping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada di samping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka dan jari-jari kaki menghadap depan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tetapi jari-jari kaki menghadap ke samping (luar atau dalam).
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tetapi tidak sejajar atau serong.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap depan.

- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap ke samping (luar atau dalam).
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa posisi tidak siap.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa serong.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa bergerak-gerak atau tidak bisa diam.

2. Tahap Gerakan Awal

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas atau bawah.

- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau kiri.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan atau kiri.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah samping.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa tidak Konsentrasi atau tidak Fokus.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di depan dada.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di depan dada namun salah satunya mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di bawah namun tangan nya tidak melindungi dada dari serangan lawan.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di atas kepala tidak berada di depan dada.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada melakukan sikap pasang dan tangan satunya berada di belakang.

- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada di belakang badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap penempatan kaki siswa menempatkan jarak kearah sasaran dan kaki satunya siap melakukan lecutan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap penempatan kaki siswa menenpatkan jarak kearah sasaran dan kakinya satunya siap melakukan lecutan namun terlalu dekat dengan sasaran.
- Skor 8 diberikan apabila sikap penempatan kaki siswa menenpatkan jarak kearah sasaran dan kakinya satunya siap melakukan lecutan namun terlalu jauh dari sasaran.
- Skor 7 diberikan apabila sikap penempatan kaki siswa menenpatkan jarak kearah sasaran dan kakinya satunya siap melakukan lecutan namun hilang keseimbangan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap penempatan kaki siswa kearah dalam berada di samping sasaran.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak melakukan penempatan kaki kea rah sasaran.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke depan atau ke belakang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa hilang keseimbangan.

3. Tahap Melecutkan kaki

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau kiri.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan atau kiri.

- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah samping.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa tidak Konsentrasi atau tidak Fokus.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di depan dada tidak mengepal.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di bawah dan satunya melindungi dada.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa di depan dada namun salah satunya di kepal.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya berada di samping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di samping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan lutut dengan posisi telapak kaki.

- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kaki dengan menggunakan punggung kaki.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kaki dengan posisi tulang kering.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kurang dengan posisi pengenaan pada jarijari kaki.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kaki namun hilang keseimbangan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak melecutkan kaki.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan tegak dan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan tegak siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan condong ke depan atau ke belakang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa hilang keseimbangan.

4. Tahap akhir

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau kiri.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan atau kiri.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah samping.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah belakang.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) dan tidak mengepal.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya berada di bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun keduanya di kepal.

- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di bawah..
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di bawah.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di belakang badan.

b. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa kembali ke kuda-kuda tengah.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik kaki kemudian sikap pasang.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik kaki posisi kaki sikap kuda-kuda taqnding.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik kaki kuda-kuda bawah namun tidak seimbang.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik kaki kuda-kuda tengah namun tidak seimbang.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak menarik kaki.