

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.³

Peneliti dan Kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus

³Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003), hal. 79

pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolabolator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik sapuan tegak Pencak Silat.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui Model Latihan sapuan tegak dengan sasaran toya
- c. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik Sapuan tegak Pencak Silat.
- d. Peneliti dan kolabolator skenarioakan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa-siswi.
- e. Adapun perencanaan materi sapuan Tegak Pencak Silat melalui

Model Latihan sapuan tegak dengan media bola sebagai berikut

- 1) Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum latihan sapuan tegak :
 - a) Persiapan lapangan
 - b) Persiapan siswa

✚ Kemampuan sikap kaki

- ❖ Posisi badan kedepan, kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan di depan dada (sikap pasang).
- ❖ Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

✚ Kemampuan penempatan kaki

- ❖ Posisi badan pada saat kaki sebelum melakukan sapuan.
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan yang satu berada di depan dada dan satunya berada pada pinggul.
- ❖ Posisi penempatan kaki pada saat sapuan.

✚ Kemampuan lecutan saat sapuan

- ❖ Posisikan badan pada saat melakukan sapuan.
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan keduanya berada di depan dada.
- ❖ Posisi kaki pada saat melakukan lecutan sapuan dengan mengenai sasaran.

2) Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian teknik Sapuan Tegak dengan media Toya sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan :

a) Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan sapuan tegak.

b) Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi teknik sapuan tegak :

✚ Tahap persiapan

➤ Sikap awal

Sikap badan berdiri tegak pandangan mata ke sasaran, kedua tangan berada di depan dada (sikap pasang) dan kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

➤ Gerakan awal

Sikap pandangan kearah sasaran. Kemudian melakukan penempatan kaki pada sasaran kaki lawan, badan tegak dan Posisi kedua tangan di depan dada.

➤ Gerakan mengayunkan kaki

Sikap pandangan ke arah sasaran (toya).

Kemudian badan tegak dan kaki di lecutkan ke arah sasaran toya.

➤ Gerakan akhir

Tarik kaki setelah melakukan lecutan dengan melakukan posisi kuda-kuda tengah untuk menghindari tarikan dari lawan dan posisi tangan melindungi dada.

3) Pelatih menyiapkan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.

a) Memberikan pengarahan kepada siswa.

b) Memberikan program latihan tentang teknik latihan sapuan tegak Pencak Silat.

c) Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik sapuan tegak Pencak Silat.

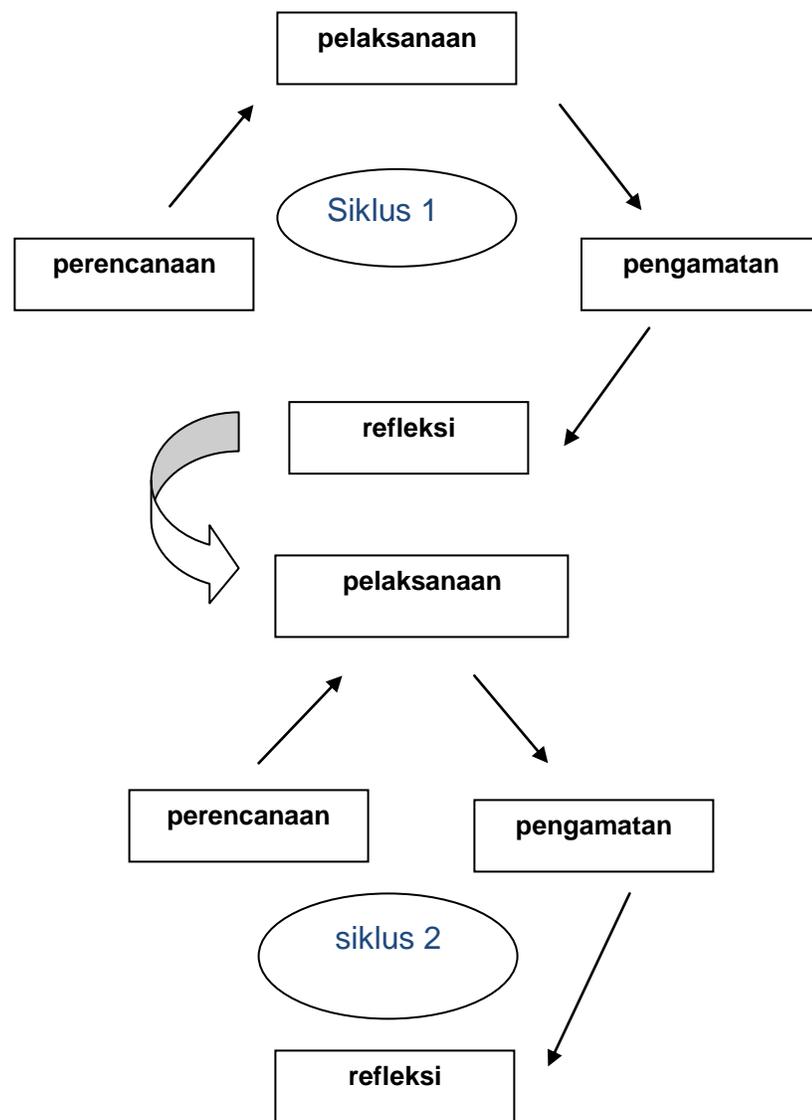
d) Siswa mempraktekkan teknik sapuan tegak Pencak Silat melalui model latihan tehnik sapuan tegak dengan sasaran toya yang di berikan.

2. Pelaksanaan atau Tindakan
 - a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi teknik sapuan tegak yang akan diberikan kepada siswa-siswi.
 - b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui model latihan tehnik sapuan tegak dengan media toya.
 - c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi sapuan tegak.
 - d. Mengamati siswa di lapangan melalui materi sapuan tegak yang diberikan melalui model latihan tehnik sapuan tegak dengan sasaran toya.
3. Pengamatan atau Observasi
 - a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan model latihan tehnik sapuan dengan sasaran toya.
 - b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa-siswi.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik sapuan tegak melalui model latihan tehnik sapuan tegak dengan sasaran toya pada siswa dan kolabolator. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

Gambar 2.1 SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN



Sumber : Suwarsih Madya, Teori dan Praktik Tindakan Penelitian, (Jogjakarta: Alfabeta, 2006) h.67

C. Kerangka Teori

1. Pencak Silat

Pencak adalah bentuk permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan menangkis, mengelak dan sebagainya, sementara Silat adalah kepandaian berkelahi, seni bela diri yang berasal dari Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.³ Pencak Silat merupakan cabang olahraga bela diri asli dari negara Indonesia, Silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bersilat adalah bermain (atau berkelahi) dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan Pencak Silat bermakna, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.

Pencak Silat sebagai ketrampilan dan ilmu tentang pola gerak bertenaga yang efektif, indah dan menyehatkan tubuh, yang di jiwai budi pekerti luhur berdasar ketaqwaan kepada Tuhan YME, serta bertujuan untuk membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, Pencak Silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian

³Lubis Johansyah, *Pencak Silat Panduan Praktis* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), h.1

menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata.⁴ Pada masa awal kelahirannya, Pencak Silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Namun dengan seiring perkembangan zaman, fungsi Pencak Silat pun semakin meluas. Pencak Silat bukan lagi hanya sebagai alat bela diri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Fungsi praktis yakni beladiri, kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, bela diri, seni dan olahraga.

Pencak Silat memiliki teknik dasar yang kompleks, mulai dari sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan. Dari definisi-definisi yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar adalah bagian paling bawah (dasar, fundamental) dari suatu pengetahuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.⁵

Memiliki teknik dasar yang baik dan benar (sempurna) memungkinkan seorang pesilat atau siswa mampu menerapkan teknik sapuan tegak dengan lebih efektif, efisien, dan produktif.

⁴O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*, (Yogyakarta : Yayasan Galang, Cetakan Kedua 2000), hal. 4

⁵R. Kotot Slamet Hariyadi, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, (Jakarta : Dian Rakyat 2003), hal. 4

Oleh karena itu dalam memberikan teknik dasar, pelatih harus benar-benar memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh siswa-siswinya.

Pentingnya menggunakan metode yang tepat bagi siswa pemula sebagai bekal dalam proses latihan. Sehingga proses tersebut akan membentuk otot-otot yang diperlukan dalam sikap dan gerak Pencak Silat. Dengan demikian akan memperkecil terjadinya cedera yang menjadikan trauma bagi siswa dan dapat membantu meningkatkan keterampilan sapuan tegak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat merupakan keahlian mempertahankan diri dalam menghadapi alam, binatang maupun manusia. Dalam upaya mempertahankan diri, Pencak Silat memiliki banyak teknik dasar yang dapat dipelajari, salah satunya yaitu teknik dasar sapuan tegak. Teknik ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi terutama untuk para pemula. Untuk itu diperlukan metode yang tepat dalam proses latihan sehingga dapat membantu meningkatkan keterampilan sapuan tegak.

2. Sapuan Tegak

Sapuan tegak merupakan salah satu teknik serangan yang dapat menghasilkan poin tertinggi dalam pertandingan Pencak Silat pada kategori tanding. Seperti namanya sapuan tegak adalah serangan menjatuhkan lawan dengan mengayunkan tungkai kaki ke arah depan atau sasaran dengan pengenaan pada punggung kaki. Pelaksanaan teknik ini adalah sama dengan prinsip sapuan rebah namun lintasannya ke arah mata kaki, yaitu dengan mengayunkan kaki ke arah mata kaki atau sasaran.

Seperti namanya, teknik ini dilaksanakan dengan posisi tubuh tegak. Alat serangnya adalah kaki dengan perkenaan pada punggung kaki sampai dengan tulang kering bagian bawah. Karena sewaktu pelaksanaan teknik ini pengguna harus berada dalam posisi tegak, maka ketepatan waktu serta kecepatan reaksi sangat diperlukan dalam mempraktikkan teknik ini pada pertandingan sesungguhnya. Tanpa adanya ketepatan waktu serta kecepatan reaksi, maka gerakan menyapu menjadi terlambat dan kemungkinan besar lawan tidak jatuh dan dapat merugikan diri sendiri.⁶

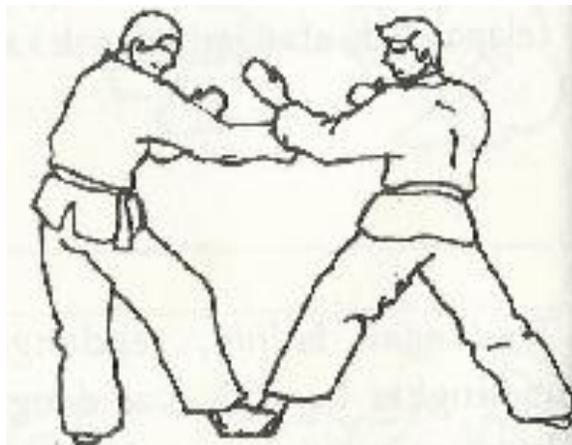
⁶Lubis Johansyah, *Pencak Silat Paduan Praktis*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2004), hal.30

Sapuan Tegak



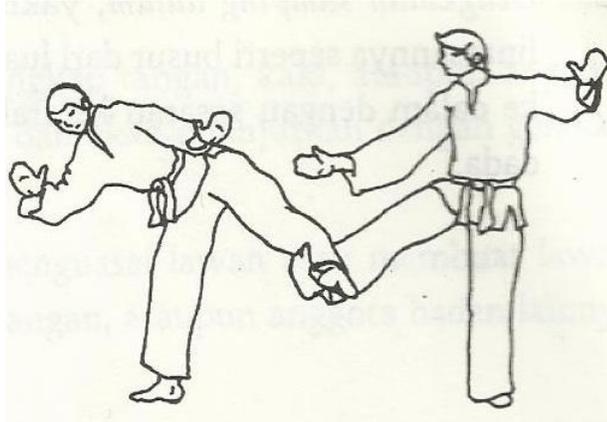
Gambar 2.2 Sikap Persiapan

Sumber : Johansyah Lubis, Pencak Silat Panduan Praktis, (Jakarta : Raja Grafindo Persada 2004)



Gambar. 2.3 Tahap Gerakan Awal

Sumber : Johansyah Lubis, Pencak Silat Panduan Praktis, (Jakarta : Raja Grafindo Persada 2004)



Gambar 2.4. Sikap Gerakan Mengayunkan Kaki

Sumber : Johansyah Lubis, Pencak Silat Panduan Praktis, (Jakarta : Raja Grafindo Persada 2004)



Gambar 2.5. Bentuk Kaki

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sapuan tegak merupakan salah satu teknik dasar Pencak Silat yang biasa dipergunakan dalam pertandingan Pencak Silat. Pada teknik ini penempatan kaki yang di putar serta lecutan punggung kaki yang di barengi dengan putaran pinggul merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan karena itu adalah kunci utama dari teknik ini. Pada siswa pemula biasanya mereka memiliki kesulitan dalam menyeimbangkan badan untuk melakukan lecutan serta putaran poros kaki sehingga lecutan punggung kaki yang kurang mengenai sasaran, untuk itu diperlukannya metode untuk melatih siswa agar sapuan tegak terhadap sasaran yang benar yaitu dengan menggunakan model latihan.

3. Keterampilan

Proses latihan Pencak Silat bagi siswa Sekolah Menengah dapat dikemas dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan perkembangan dan kebutuhannya. Proses latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan media alat bantu sehingga dapat menarik fokus siswa dalam melakukan gerakan yang benar. Dengan melakukan gerakan yang benar maka akan terjadi peningkatan keterampilan sesuai yang diharapkan.

Sebagai indikator dari tingkat keahlian maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian tujuan pada fundamentalnya. Secara operasional, definisi terampil suatu stimulus yang terkontrol. Respon itu dicatat berdasarkan kesalahan, respon yang benar, frekuensi, atau cepat

lambatnya reaksi. Istilah terampil juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas. Keterampilan (*skill*) secara luas dalam beberapa jenis keterampilan, sehingga sulit untuk mendefinisikan dalam bentuk yang dapat mencakup semua jenis.

Untuk menghasilkan penguasaan teknik didalam ranah beladiri silat seorang pelatih harus memberikan pemahaman yang baik, apabila seorang siswa memahami dengan baik apa yang diberikan terhadap tujuannya oleh pelatih lalu di praktikan dengan ke efektifitasannya dilakukan benar maka akan terjadi persamaan persepsi atau umpan balik yang diharapkan. khususnya dalam ranah keterampilan sapuan tegak. Memahami hampir semua bela diri khususnya Pencak Silat yang memiliki ciri khas teknik yang harus dilakukan dengan teknik yang kuat, cepat dan baik terhadap sasaran. Hal yang terjadi dalam penggunaan teknik harus didasari penggunaan tahapan-tahapan teknik yang baik lalu dilakukan dengan berulang-ulang (otomatisasi) akan penguasaan keterampilan teknik yang benar.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.⁷ Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif.

⁷Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015), h. 196

Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan sapuan tegak di lakukan sesuai tahapan tahapan yg di dibuat oleh peneliti dan kolabor sehingga tidak banyak mengeluarkan tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa tahap dalam belajar gerak keterampilan yakni :

a. Fase Kognitif

Dalam model Fitts dan Posner, tahap pertama disebut tahap pembelajaran kognitif. Fitts dan Posner menamakan tahap ini sebagai kognitif karena proses mental secara sadar mendominasi di awal pembelajaran. Dalam tahap ini, pembelajar hampir sepenuhnya bergantung pada memori deklaratif, dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Pembelajar secara harfiah mencoba untuk “berpikir” melalui kinerja keterampilan dalam tahap ini.⁸

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan, disini siswa berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang di pelajari kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang pada fase ini aktifitas kognitif atau berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan

⁸William H. Edwards, *Motor Learning and Control*. (California state university, Sacramento ,2011) h.251

bagaimana harus melakukannya.⁹ Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini juga, siswa yang bersangkutan terus mencoba-coba dan kemudian sering juga melakukan kesalahan dalam melakukan tugas gerak. Gerakan yang dihasilkan pun masih terlihat kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

b. Fase Asosiatif

Pada tahap asosiatif, pembelajar telah memahami tujuan dasar keterampilan. Akibatnya sejumlah perubahan perilaku diamati. Kesalahan menjadi kurang sering, dan variabilitas antara kesalahan, baik dalam jenis dan besarnya menurun. Salah satu kunci untuk mengidentifikasi perilaku yang menunjukkan tahap pembelajaran asosiatif, pada kenyataannya, adalah bahwa variabilitas antara kesalahan menurun dan kesalahan yang tersisa mulai menunjukkan bias yang berbeda. Dalam sebelumnya membahas tahap kognitif pembelajaran, kita menggunakan contoh dari pemain softball belajar untuk kelelawar bola. Pada tahap kognitif pembelajaran, kesalahannya yang kotor dan bervariasi secara luas. secara spesifik, ia mungkin telah mengayunkan batnya terlambat pada satu lapangan dan kemudian terlalu dini pada berikutnya. ayunannya juga mungkin

⁹Widiastuti, *Belajar Gerak Keterampilan*, (Jakarta : FIK UNJ, 2013), h. 67

terlalu tinggi pada satu lapangan dan kemudian terlalu rendah di lapangan berikutnya. Kesalahan muncul secara acak, mulai dari orang-orang yang kecil untuk orang-orang yang besar, dan dari satu jenis kesalahan yang lain. Sebagai pemain kita bergerak ke tahap asosiatif pembelajaran, bagaimanapun, perubahan terlihat akan terjadi pada jenis dan tingkat kesalahannya. Daripada membuat kesalahan besar, baik dalam waktu dan besarnya kesalahan akan diharapkan untuk menjadi lebih kecil; variabilitas kesalahan-kesalahan akan juga signifikan dan bias tertentu akan semakin menjadi lebih jelas. Misalnya, sebagian besar kesalahan pemain kita dalam tahap asosiatif mungkin perlu mengayun-ayunkan tongkatnya sedikit awal dan sedikit tinggi. Atau sebagian dari mereka mungkin melakukannya terlambat dan rendah. Intinya adalah bahwa kecenderungan meningkat terhadap satu jenis kesalahan menjadi lebih jelas dalam tahap asosiatif, dengan tingkat kesalahan ini menurun sebagai praktek.¹⁰

Fase asosiatif merupakan fase kedua dalam belajar gerak keterampilan yang membatasi antar fase kognitif dan asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh siswa pada fase asosiatif siswa sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan.¹¹ Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap dan

¹⁰William H. Edwards, *Op. cit.* h.253

¹¹Widiastuti, *Op.cit.* h. 68

lambat laun gerakan semakin konsisten. Siswa sudah mulai dapat memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik dari pada mencari pola mana yang akan dihasilkan.

c. Tahap Otomatisasi

Transisi dari tahap pembelajaran asosiatif ke tahap pembelajaran otonom ditandai dengan kemampuan untuk melakukan keterampilan lebih atau kurang secara otomatis dengan sedikit, jika ada, perhatian secara sadar diberikan kepada mekanisme sebenarnya dari keterampilan. Dalam tahap ini, pengetahuan yang mendasari yang dibutuhkan untuk melakukan keterampilan telah sepenuhnya ditransfer dari memori secara deklaratif ke memori prosedural. Pembelajar tidak perlu lagi memikirkan bagaimana melakukan keterampilan. Bahkan, dari waktu ke waktu, pembelajar bahkan mungkin lupa persisnya bagaimana mereka melakukan keterampilan, meskipun mereka dapat melakukannya secara mahir. (Ini telah diusulkan sebagai salah satu alasan bahwa pemain yang sangat terampil tidak selalu membuat instruktur terbaik. Mereka dalam tahap pembelajaran otonom, setelah pengetahuan dikodekan pada keterampilan seluruhnya dalam bentuk memori prosedural bawah sadar, hanya lupa, dari waktu ke waktu, pengetahuan deklaratif sadar keterampilan mereka).¹²

¹²William H. Edwards, *Op. cit.* h.255

Tahap otomatisasi merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. pada fase ini siswa mencapai tingkat penguasaan gerakan yang tinggi. Siswa bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otomatis.¹³

Dalam meningkatkan Keterampilan sapuan tegak, siswa harus sudah melewati tahap kognitif yang artinya bahwa siswa sudah mengetahui gerakan yang akan diperbaiki dan ditingkatkan kualitasnya. Tahap selanjutnya adalah tahap asosiatif, pada tahap ini siswa diberikan bagaimana cara melakukan teknik yang benar dan mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Setelah siswa sudah semakin konsisten dan mengetahui teknik gerakan yang benar, maka siswa diberikan latihan pengulangan secara terus menerus hingga menimbulkan otomatisasi gerakan.

Hukum *exercise* atau latihan ketika Anda berolahraga tanggung jawab, ingatlah bahwa setiap pemain adalah seorang individu. Anda harus menyediakan lingkungan yang sehat dimana masing-masing memiliki kesempatan untuk belajar bagaimana untuk bermain tanpa takut sambil bersenang-senang dan menikmati pengalaman latihan secara keseluruhan.¹⁴

¹³Widiastuti, *Op.cit.* h. 69

¹⁴Sam Snow, *Coaching Youth Soccer*, (American Sport Education Program Human Kinetics 2011), h.4

4. Model Latihan

a. Model

Model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada.¹⁵ Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan dan dapat menjelaskan pula hubungan-hubungan yang penting.

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Begitu pula pemilihan model yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan model yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan model latihan harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka pemilihan model latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa model, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Model banyak di gunakan dalam berbagai kegiatan guna menganalisis atau mendesain, karena yang model dibuat itu dapat membatu memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didesain tersebut.

¹⁵Rosdiani Dini, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung : Alfabeta 2012), h. 4

Maka dengan adanya model, dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah di rumuskan. Walaupun banyak kegunaan suatu model namun terdapat pula kelemahannya, yaitu dapat menjadikan seseorang kurang berinisiatif dalam mengkreasikan apa yang ia pikirkan.

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

b. Latihan

Latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan training, exercise, practice. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan (training) olahraga sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan
2. Program pengembangan atlet untuk meningkatkan bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.¹⁶

¹⁶ Kementrian Pemuda dan Olahraga, *Pelatihan Fisik Level 1* (Jakarta : Tahun 2007), h. 1

Semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga.¹⁷ Menjelaskan dalam pengertian yang luas, keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Salah satu unsur komponen latihan yaitu komponen fisik. Unsur komponen fisik yang perlu di latih dalam keterampilan teknik Sapuan Tegak adalah kecepatan dan kekuatan atau juga di sebut daya ledak (*power*). Namun selain itu keseimbangan juga sangat di butuhkan guna mendapatkan ketepatan serangan terhadap sasaran dalam melakukan teknik ini. Oleh sebab itu posisi penempatan kaki terhadap sasaran perlu di perhatikan dalam melakukan teknik Sapuan Tegak.

Untuk melatih posisi penempatan kaki terhadap sasaran dalam melakukan Sapuan Tegak perlu dilakukan berulang-ulang dan sistematis hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai. Di mana tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kinerja atlet, keterampilan efektifitas serta kualitas psikologis guna meningkatkan kinerja atlet dalam kompetisi. Latihan ini merupakan proses upaya jangka panjang yang berkelanjutan. Atlet tidak akan mungkin dapat berkembang dalam waktu sekali latihan dan pelatih tidak dapat membuat keajaiban dengan memotong serta mempersingkat dari metodologi teori-teori ilmiah.

¹⁷ Ibid. h.7

Adapun prinsip-prinsip latihan adalah pengembangan multilateral, spesialisasi, individualisasi, variasi latihan, model latihan, dan peningkatan beban latihan.¹⁸ Maka kesimpulan dari makna latihan adalah merupakan suatu aktifitas olahraga yang sistematis serta ditingkatkan dengan progresif yang mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

5. Media Alat Bantu

a. Media

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Media yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan media yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan media alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media latihan adalah komponen integral dari sistem latihan.

¹⁸ Ibid, h9

Dalam buku karangan Dr.H.Rostina Sundayana, M.Pd media pembelajaran adalah berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau Penyalur. Dengan demikian, maka media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung di artikan sebagai alat alat grafis,fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual dan herbal.¹⁹

Di samping sebagai sistem penyampaian atau pengantar, media biasa disebut juga dengan kata mediator. Istilah mediator menunjukkan fungsi dan perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses latihan (siswa dan materi).

Media berfungsi untuk tujuan instruksi di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi.¹ Materi harus dirancang secara sistematis. Di samping menyenangkan, media pengajaran harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

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

¹⁹ Rostina, *Media dan Alat Peraga Dalam Pembelajaran*, (Bandung : ALFABETA 2014), h.3

¹ Ibid., h. 21

b. Alat Bantu Toya

Memilih media alat bantu yang tepat sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan tersebut harus dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan karena materi dan media alat bantu saling berkaitan. Agar dapat membantu proses pembelajaran latihan secara efektif, media alat bantu harus selaras dan sesuai dengan kebutuhan program latihan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang pelatih memilih salah satu media dalam kegiatannya berdasarkan pertimbangan antara lain :

- Merasa sudah akrab dengan media tersebut.
- Merasa bahwa media yang dipilih dapat menggambarkan dengan baik daripada dirinya sendiri.
- Media yang dipilih dapat menarik minat dan perhatian siswa, serta menuntutnya pada penyajian yang lebih terstruktur dan terorganisasi.²⁰

²⁰ Syaiful Bahri Djamarah dan aswan zain, *Strategi Belajar mengajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006) hal. 126

Untuk meningkatkan keterampilan Sapuan Tegak, peneliti memilih alat bantu Toya sebagai media untuk mendukung program latihan yang telah disiapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Toya adalah tongkat panjang untuk senjata. Bagi seorang Pelatih Pencak Silat beserta murid-muridnya yang menetap di betawi, toya bukanlah senjata yang asing di telinga mereka. Toya merupakan senjata yang populer dan praktis. Toya memiliki bentuk yang sederhana yang terbuat dari kayu atau bambu yang kuat. Toya terkenal sebagai nenek moyang dari segala jenis senjata karena banyak senjata yang dikembangkan dari toya. Kegunaan utama dari senjata toya adalah untuk menangkis senjata lawan namun pada perkembangannya, senjata ini juga bermanfaat untuk menyodok, mengebuk atau menyerang lawan, ukuran toya bervariasi tidak kurang lebih dari 1.5 meter.²¹

Toya merupakan media alat bantu latihan yang aman, tidak berbahaya apabila siswa tidak dapat melakukan teknik dengan benar. Karena media Toya yang digunakan adalah berupa rotan sehingga aman untuk digunakan. Teknik gerakan sapuan tegak melalui alat bantu Toya, yaitu posisi kaki dibuka selebar bahu seperti kuda-kuda kemudian badan tegak, waktu tegak badan ke dua tangan berada di depan dada. Kaki belakang mengayunkan ke arah toya atau sasaran tersebut sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal. Jadi metode latihan melalui alat bantu Toya dapat membantu

²¹ <http://jakartapedia.bpadijakarta.net/index.php/Toya>, diakses pada tanggal 6 maret 2016

meningkatkan keterampilan tehnik Sapuan tegak dengan mengulang-ulang teknik yang benar.