

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Nusantara. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Nenek moyang bangsa Indonesia telah memiliki cara pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompoknya dari tantangan alam. Mereka menciptakan bela diri dengan menirukan gerakan binatang yang ada di alam sekitar, seperti gerakan kera, harimau, ular, atau burung elang. Asal mula ilmu bela diri di nusantara ini kemungkinan juga berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak. Pencak Silat merupakan salah satu karakteristik budaya dan cerminan perilaku kehidupan bangsa Indonesia yang bersifat turun temurun. Hal ini dibuktikan dengan cara alamiah manusia untuk membela diri guna mempertahankan hidup. Kondisi dan keadaan alam tersebut secara tidak langsung juga turut mewarnai keanekaragaman kekayaan gerak beladiri. Pencak Silat memiliki keunikan dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya yakni terdapat empat pola dalam pertandingan Pencak Silat yaitu: 1) sikap pasang, 2) pola langkah, 3) serang-bela dan 4) kembali kesikap pasang. Keempat pola tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang membentuk suatu rangkaian gerak sehingga menjadi pola gerak tertentu.

Seiring dengan perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat memiliki keragaman yang sangat khas di setiap wilayah. Selain itu, tentunya pencak silat perlu dikenalkan, dipelajari dan harus dilestarikan oleh segenap lapisan masyarakat Indonesia sebagai wujud kecintaan dan pelestarian budaya bangsa. Salah satu bentuk pelestarian dari pencak silat yaitu dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah-sekolah dan juga dipertandingkannya pencak silat dalam event-event berskala regional, nasional maupun internasional seperti Kejurda, Pra-Porda, Porda, PRA-PON, PON, maupun kejuaraan dunia pencak silat.

Pencak Silat di Sulawesi Selatan dikenal dengan nama manca' atau menca', dan orang yang memiliki ilmu atau menguasai manca' disebut dengan pamanca' atau pamenca'. Manca' diperkirakan telah ada di Sulawesi Selatan sejak abad ke 16. Kemahiran memainkannya merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan masyarakat Sulawesi Selatan. Orang Bugis-Makassar yaitu suku mayoritas yang mendiami Sulawesi Selatan, memiliki sebuah filosofi yang menyatakan bahwa kesempurnaan pemberian warisan dari orang tua kepada anak-anaknya (terutama anak lelakinya), baru dianggap lengkap apabila kekayaan rohani berupa kepandaian manca' telah diwariskan. Disebut sebagai kekayaan rohani karena pewarisannya melalui orang tua dilengkapi dengan pangngisengang kabura'neang (ilmu kejantanan) seperti ilmu kebal terhadap senjata, maupun ilmu kebatinan lainnya. Pada masa kerajaan, manca' terutama diperuntukkan bagi keluarga raja dan kaum bangsawan. Mereka dilatih sejak kecil agar dapat menguasai manca' dan agar dapat disebut pamanca'. Di kalangan masyarakat

biasa, pamanca' menjadi orang-orang pilihan yang selalu berada di garis terdepan saat perang. Mereka digelar towarani atau tobarani atau sang pemberani dalam Bahasa Indonesia. Menjadi pamanca' artinya menguasai ilmu bela diri maupun nilai-nilai yang terkandung di dalamnya; bersifat jujur, berani, menjunjung tinggi keadilan dan kebenaran, berjiwa satria, serta bersikap rendah hati. Sebagai sebuah atraksi budaya, manca' dimainkan dengan mengenakan pakaian tradisional Bugis – Makassar dan dengan diiringi gendang dan gong. Para peserta biasanya kaum lelaki remaja atau dewasa yang terdiri dari dua orang pemain atau lebih, yaitu satu lawan satu atau satu lawan beberapa orang. Jalan permainan diawali dengan pemukulan gendang dan gong. Ketika suasana mulai hangat, masuklah seorang pemain ke gelanggang kemudian disusul pemain lainnya dari arah yang berlawanan. Pemain pertama yang mulai masuk tadi, memulai permainan dengan istilah angngalle bunga yang artinya mengambil atau memetik bunga. Bunga merupakan gerakan inti manca', yang berisikan teknik-teknik pukulan dan tangkisan. Bunga dalam manca' bertingkat-tingkat sesuai dengan tingkatan pelajaran atau keahlian yang telah dicapai seseorang. Setelah menarik bunga, disusul oleh pemain berikutnya sembari memperagakan bunga-nya sampai selesai. Setelah dua atau tiga gerakan jurus bunga yang bersifat menantang maka dengan satu isyarat gerakan ia mengundang lawannya. Mulailah permainan yang sebenarnya, saling mengintai kelemahan lawan, menyerang dengan tinju, cotosan dan tendangan. Selama berlangsungnya permainan, gerakan-gerakan selalu mengikuti irama gendang dan gong. Saat ini manca' sebagai seni bela diri tradisi lebih banyak dipertunjukkan sebagai atraksi budaya yang bertujuan menghibur. salah satu prestasi dari pesilat

Sulawesi Selatan yaitu dengan berhasil merebut lima medali emas dan empat medali perunggu pada kejuaraan dunia tapak suci yang di laksanakan di Solo, Jawa Tengah pada tahun 2019.

Pencak silat di kabupaten Luwu merupakan salah satu cabang olahraga yang diunggulkan, hal ini dapat dilihat dari prestasi tim pencak silat Luwu pada pekan olahraga daerah (Porda) tahun 2018, dimana tim pencak silat Luwu mampu menjadi juara umum pada cabang olahraga tersebut. hal ini merupakan hasil dari jerih payah atlit dan juga pelatih yang konsisten menjalankan program latihan agar kemampuan pesilat-pesilat Luwu selalu berkembang. Pembinaan pesilat-pesilat muda di kabupaten Luwu di mulai dari perguruan-perguruan pencak silat di kabupaten Luwu, salah satu perguruan yang paling banyak menghasilkan atlet berprestasi di kabupaten Luwu yaitu perguruan pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah. beberapa prestasi dari atlet pencak silat Luwu yaitu juara 1 umum kategori dewasa dan remaja pada kejuaraan Unismuh 1st Championship Pencak Silat Open 2019 dan juara 1 umum pada cabang olahraga pencak silat pada Porda 2018 di kabupaten Pinrang.

Pencak Silat di SMA Negeri 15 Luwu merupakan salah satu ekstrakurikuler yang aktif sejak tahun 2013, dan telah menghasilkan beberapa atlet yang telah mengikuti kejuaraan tingkat provinsi, salah satu atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berhasil mendapatkan juara tingkat provinsi adalah Firkatul Muthahharah, yang berhasil meraih medali emas pada pelaksanaan pekan olahraga pelajar daerah (Popda) pada tahun 2014 di Kota Makassar. namun sejak beberapa tahun terakhir ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 15 Luwu tidak pernah lagi berpartisipasi dalam kejuaraan tingkat provinsi, hal ini merupakan suatu penurunan

prestasi karna sebelumnya ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 15 Luwu telah berpartisipasi dalam kejuaraan tingkat provinsi bahkan mampu meraih medali emas pada pekan olahraga pelajar daerah (Popda) pada tahun 2014 di Kota Makassar.

Pencak silat dalam suatu pertandingan memiliki berbagai jenis serangan tungkai, Salah satunya adalah tendangan, tendangan merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. Karena itu, sebagai seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut dikategorikan sebagai keterampilan khusus. Oleh sebab itu tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan. Ada beberapa teknik tendangan dalam Pencak Silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan gajul, tendangan jejag, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori tanding.

Berdasarkan observasi awal pada ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 15 Luwu, pada saat atlet melakukan latihan tanding, tendangan yang sering mereka gunakan adalah tendangan sabit sebagai serangan maupun bela serang untuk mengumpulkan point. sebagian besar dari mereka pada saat melakukan tendangan sabit, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh lawan, kemudian tendangannya juga sering tidak mengenai sasaran, dan juga beberapa atlet

memiliki posisi badan yang tidak seimbang saat mengangkat kaki, sehingga sangat menguntungkan lawan untuk melakukan teknik bantingan.

Penggunaan metode latihan berpasangan diharapkan dapat memberikan pengaruh positif bagi atlet dan mampu meningkatkan kemampuan tendangan sabit sehingga atlet dapat menggunakan tendangan sabit dengan efektif, dengan menggunakan metode berpasangan atlet akan belajar untuk mengetahui jarak tembak dari tendangan sabit agar tendangan mereka dapat tepat sasaran dan juga dengan latihan berpasangan atlet akan diarahkan untuk berhati-hati menggunakan tendangan sabit agar tendangan mereka tidak mudah tertangkap. Maka, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit, penulis tertarik untuk meneliti tendangan sabit atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 15 Luwu, melalui penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 15 Luwu”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah ialah rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh penggunaan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 15 Luwu.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 15 Luwu.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmu pengetahuan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan metode latihan berpasangan, pengaruhnya dalam mendukung hasil latihan atlet dan bagaimana proses penerapannya dan pelaksanaannya. sehingga dapat menjadi masukan pelatih dalam proses latihan selanjutnya khususnya mengenai tendangan sabit dalam pencak silat.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi:

a. Bagi Pelatih

- 1) Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan pencak silat.
- 2) Memberi masukan tentang perlunya menggunakan model yang menarik dalam latihan pencak silat.
- 3) Meningkatkan kualitas proses latihan.

b. Bagi Atlet

- 1) Sebagai informasi sehingga dapat meningkatkan hasil latihan atlet, terutama dalam menyelesaikan permasalahan mengenai tendangan sabit.

- 2) Memberikan kemudahan dalam mengingat materi latihan yang telah dipelajari.
- 3) Menambah pengetahuan dan pengalaman latihan dalam meningkatkan keterampilan tendangan sabit.

c. Bagi Peneliti

- 1) Meningkatkan pemahaman tentang penelitian.
- 2) Membangkitkan minat untuk melakukan penelitian
- 3) Untuk memaksimalkan pengetahuan penelitian lain dalam menyusun penelitian ilmiah.
- 4) Sebagian bahan studi banding penelitian yang relevan dikemudian hari.
- 5) Sebagai upaya dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teori

2.1.1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.

- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 12)

prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet.

Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Menurut Sukadiyanto (2010: 9)

sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (2) mengembangkan dan

meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2.1.2. Pencak Silat

Menurut Sutrisno (2014: 83) “pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan”.

Menurut Kriswanto (2015: 13)

Pencak silat merupakan beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Atau pencak silat sering diartikan juga sebagai ilmu bela diri tradisional yang berpusat di Indonesia.

Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Menurut Lubis (2004) seperti dikutip Nurkholis dalam Jurnal Sportif (2015 : 102) “Karena pada saat itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang buas dan berburu yang pada akhirnya mengembangkan gerakan-gerakan bela diri”.

Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah-daerah datar ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah. Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancamannya, termasuk jenis senjata yang digunakannya. Jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang seperti macan, monyet, ular, bangau dan lain-lainnya. Perkembangan pencak silat sejalan dengan peradaban manusia dengan dicirikan pada situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat istiadat, dan pola hidup memberikan warna dalam cara membela diri mereka. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai lima aspek sebagai satu kesatuan, yaitu:

- 1) Aspek Mental Spiritual
- 2) Aspek Seni Budaya.
- 3) Aspek Beladiri
- 4) Aspek Olahraga
- 5) Aspek Pembelajaran

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah serangkaian gerak bela-serang yang teratur dan diilhami dari gerakan-gerakan

binatang yang juga kuda-kuda dalam pencak silat di pengaruhi oleh kondisi suatu daerah dan bentuk ancumannya.

2.1.3. Tendangan Sabit

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014: 39) “Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasanya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

Menurut Ramdani dalam jurnal pendidikan olahraga (2015 : 91) :

Dianalisis dari tehnik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam dengan perkenaan pada punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang melecut pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerak kaki. Karena arah serangan yang datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk di tangkap oleh lawan. Untuk mengantisipasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah melakukan tendangan dilakukan. Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah yang berpusat pada lutut.

Tendangan sabit merupakan salah satu bentuk serangan tungkai/kaki.

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen penyerang. Tendangan Sabit adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut. Tendangan sabit sangat efektif untuk melumpuhkan lawan. Keefektifitasan tersebut tercipta karena gerakan yang diperlukan oleh tubuh sewaktu melakukan teknik ini hanya sedikit. Dengan demikian, efisiensi gerak menjadi maksimal. Sasaran daripada tendangan sabit ialah sisi tubuh, pinggang dan leher lawan. Jika tendangan ini digunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang berada di luar jangkauan postur tubuh, misalnya untuk menyerang kepala, biasanya menjadi tidak efektif kerana akan

kehilangan kekuatan. Oleh karena itu, keterampilan tendangan sabit ini patut dimiliki oleh seorang atlet sebagai teknik pendukung dalam menyempurnakan keterampilan gerak pencak silat secara totalitas. Dengan demikian, pelaksanaan latihan perlu dilakukan.



Gambar 2.1 Tendangan Sabit
(Sumber : Hajir dan Maulana, 2017: 46)

2.1.4. Latihan Tendangan Sabit Berpasangan

Menurut Kagen (1993) dalam Putra WP (2017: 50) “model pembelajaran berpasangan adalah model pembelajaran yang juga untuk melatih rasa sosial siswa, kerja sama dan kemampuan memberikan nilai”.

Menurut Andibowo dan Haprabu dalam Indonesia Performance Journal (2018 : 66) :

model latihan berpasangan pada prinsipnya memilah-milah keterampilan yang sulit dan kompleks dan dilakukan secara berpasangan, kohay melakukan keterampilan dari yang sederhana menuju yang lebih sulit. Gerakan yang dilakukan secara berpasangan sebagai partner hidup dan sasaran berubah yang dilakukan bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik

Menurut Hamruni (2009) seperti yang dikutip Pambudi dan Budiman dalam Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar (2019 : 27) :

Metode *Practice Rehearsal Pairs* termasuk kedalam model pembelajaran aktif. Pembelajaran aktif merupakan langkah cepat, menyenangkan, menarik, dan mencerdaskan dalam belajar. *Practice Rehearsal Pairs* adalah metode sederhana yang dapat dipakai untuk mempraktikkan suatu keterampilan atau prosedur dengan patner belajar. Tujuannya adalah untuk meyakinkan bahwa kedua patner dapat melaksanakan kecakapan atau prosedur. Materi yang bersifat psikomotorik

sangatlah tepat untuk metode ini. Dalam hal ini peserta didik dituntut untuk melaksanakan keterampilan bercerita dengan benar dan lancar.

Menurut Sumadi dalam Nur (2015 : 22) :

Practice Rehearsal Pairs (praktik berpasangan) merupakan salah satu strategi yang berasal dari pembelajaran aktif. Pembelajaran aktif adalah suatu pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk belajar secara aktif. Ketika peserta didik belajar secara aktif, berarti mereka yang mendominasi aktivitas pembelajaran. Dengan ini mereka secara aktif menggunakan otak, baik untuk menemukan ide pokok dari materi pembelajaran, memecahkan masalah atau mengaplikasikan apa yang baru mereka pelajari ke dalam suatu persoalan yang ada dalam kehidupan nyata. Peserta didik diajak untuk turut serta dalam semua proses pembelajaran, tidak hanya mental tetapi juga melibatkan fisik. Sehingga diharapkan peserta didik merasakan suasana yang lebih menyenangkan dan hasil belajar pun dapat maksimal.

Menurut Destrinelli dan Leony dalam Jurnal Gentala Pendidikan Dasar (2019 : 45) : “Penerapan strategi praktik berpasangan (*Practice Rehearsal Pairs*) ini bertujuan agar siswa dapat belajar dan membelajarkan temannya yang lain untuk melakukan suatu keterampilan dan dapat menampilkan keterampilan tersebut”. Hal ini sesuai dengan pendapat Zaini dkk (2016: 84) yang mengatakan bahwa kelebihan strategi praktik berpasangan (*Practice Rehearsal Pairs*) ini yaitu cocok digunakan untuk pembelajaran yang bersifat praktik atau psikomotor.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan adalah Gerakan yang dilakukan secara berpasangan yang dilakukan bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, menyenangkan dan menarik,. Latihan tendangan sabit secara berpasangan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan tendangan sabit yang dilakukan dengan mengikuti materi dalam jadwal latihan yang telah ditentukan dan dilakukan secara berpasangan. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit, Latihan ini juga diharapkan dapat menunjang kemampuan pesilat pada saat bertanding, karna latihan berpasangan

dengan melakukan serangkaian serangan secara beruntun sangat mirip dengan kondisi sesungguhnya pada saat pertandingan pencak silat kategori tanding.

Dengan dilakukannya latihan secara berpasangan diharap dapat memberi manfaat berupa:

- 1) Pesilat akan lebih mudah mengetahui jarak tembak dari tendangan sabit
- 2) Melatih atlet untuk terbiasa melakukan gerakan bela
- 3) Melatih atlet untuk menjaga keseimbangan ketika kaki mereka tertangkap
- 4) Memahami sistem perhitungan point
- 5) Mengembangkan teknik-teknik yang tidak dapat dilakukan ketika latihan sendiri.

2.1.5. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler diharap dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Menurut Wiyani NA (2013 : 108) :
kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam maupun luar lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan dan menginternalisasi nilai-nilai, aturan agama dan norma-norma sosial.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dan dibawah bimbingan pengawasan pihak

sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di dilakukan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan siswa dalam suatu bidang yang diminati, seperti olahraga, kesenian dan lain sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan kepada siswa untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Berdasarkan penjelasan tentang ekstrakurikuler tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang dilakukan, baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan siswa dalam suatu bidang yang diminati, dan juga berfungsi sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat.

b. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler

Fungsi ekstrakurikuler adalah sebagai sarana penunjang bagi proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah yang berguna untuk mengaplikasikan teori dan praktik yang telah diperoleh sebagai hasil nyata proses pembelajaran.

Tujuan ekstrakurikuler Menurut Nasrudin R (2010: 12) :

- a. Siswa dapat memperdalam dan memeperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 1. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 2. Berbudi pekerti luhur
 3. Memiliki pengetahuan dan keterampilan
 4. Sehat rohani dan jasmani
 5. Berkepribadian yang mantap dan mandiri

6. Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
- b. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Penjelasan diatas pada hakekatnya menjelaskan tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa, dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2.2. Kerangka Berfikir



Gambar 2.2 Kerangka Berfikir

Atlet pada penelitian ini terlebih dahulu dilihat kondisi awalnya berupa kemampuan tendangan sabit melalui *pre-test*, setelah atlet diketahui kondisi awalnya maka selanjutnya peneliti memberikan *treatment* berupa latihan tendangan sabit

dengan metode berpasangan selama 16 kali pertemuan. Lalu selanjutnya setelah atlet diberi *treatment* maka dilakukan *post-test* untuk mengetahui kondisi akhir kemampuan tendangan sabit atlet.

2.3 Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan Kamarudin (2014) tentang Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. Kesimpulan menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode tersebut memiliki pengaruh yang signifikan pada atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam Riau. Hal ini dapat dilihat yaitu dari rata-rata (*mean*) dari 17,846 pada tes awal menjadi 19,769 pada tes akhir dengan diperolehnya nilai $t_{hitung}(5,839) > t_{tabel}(1,782)$.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Harisandi, F. (2016) tentang Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak silat Anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh langsung antara kelentukan terhadap motivasi sebesar 37,6% pada cabang olahraga pencak silat, keseimbangan berpengaruh langsung terhadap motivasi sebesar 22,0%, kelentukan berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 27,0%, keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 37,3%, motivasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 28,1%, kelentukan melalui motivasi berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 10,6%, keseimbangan melalui motivasi berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 6,2%.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Widakdo. SA (2012) tentang Perbedaan Antara Latihan *Passing* Atas Berpasangan Satu Sentuhan Dengan Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dua Sentuhan Terhadap Hasil Mengumpan Dalam Permainan Olahraga Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Geyer, Grobogan. Universitas Negeri Semarang. kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan *passing* atas berpasangan dengan satu sentuhan dan berpasangan dengan dua sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada siswa putra di SMP Negeri 1 Geyer, Grobogan dan berpasangan dengan satu sentuhan lebih baik dibandingkan dengan berpasangan dengan dua sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas putra di SMP Negeri 1 Geyer, Grobogan.
- d. penelitian yang dilakukan Harahap, FA. (2017) yang berjudul pengaruh latihan berpasangan dan latihan operan *overhead* terhadap hasil *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler di SMA Pencawan *School* tahun 2017, dari Universitas Negeri Medan. dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan berpasangan dan operan *overhead* terhadap hasil *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler di SMA Pencawan *School* tahun 2017. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis t hitung sebesar 12,6 dan t tabel 2,20 sehingga t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan berpasangan dan operan *overhead* terhadap hasil *passing* atas bola Voli siswa ekstrakurikuler di SMA Pencawan *School* tahun 2017.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat ditemukan sebuah hipotesis yaitu:

Ho : Diduga tidak ada pengaruh yang signifikan penggunaan Metode latihan berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 15 Luwu.

Ha : Diduga ada pengaruh yang signifikan penggunaan Metode latihan berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 15 Luwu.

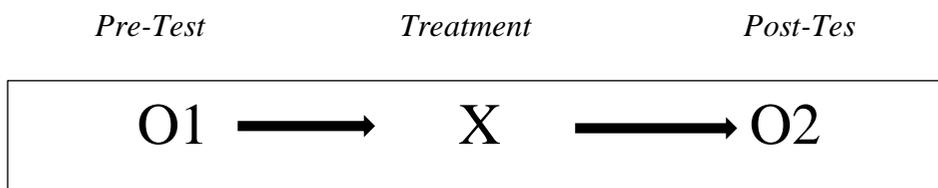
Berdasarkan hipotesis diatas dapat rumuskan Hipotesis statistik sebagai berikut :

1. Ho : $\mu_1 = \mu_2$
2. Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah eksperimen *One-Grup Pre-test Post-test Design* yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan X terhadap subjek. Sebelum diberikan perlakuan subjek diberikan suatu pengukuran test awal (*Pre-test*) kemampuan tendangan sabit (O_1), dan setelah diberi perlakuan diukur kembali keadaan tendangannya dengan test akhir (*Post-test*) kemampuan tendangan sabit (O_2). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.



Gambar 3.1 *One-Grup Pre-test Post-test Design*
(Sumber : Sugiyono, 2012: 111)

Keterangan : O_1 = nilai *pre-test*

X = *treatment*

O_2 = nilai *post-test*

Tes Awal (*pretest*) *Pre-test* dilakukan di SMAN 15 Luwu, *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan tendangan sabit atlet. Sebelum tes dimulai, atlet diberikan pengarahan mengenai petunjuk tes tersebut. Setelah test di mengerti, tes dapat dimulai dengan menampilkan gerak anak satu persatu. Tes awal dilaksanakan

untuk mengetahui sejauh mana penguasaan atlet terhadap gerak tendangan sabit. Pemberian perlakuan (*treatment*) Sampel dilatih menggunakan metode latihan berpasangan. Sampel akan dilatih selama 16 kali pertemuan menggunakan metode latihan berpasangan dimana pertemuan 1-8 melakukan latihan dasar berupa kuda-kuda, pola langkah, dan serangan tungkai berupa tendangan depan, tendangan sabit, dan tendangan T. Lalu untuk pertemuan 9-16 berfokus kepada peningkatan kemampuan tendangan sabit berupa latihan menendang *pacing pad*, latihan menendang berpasangan dan latihan kombinasi serang bela dengan pola 1-1, 1-1-1, dan 1-1-1-1. Pola serang bela 1-1 dilaksanakan secara berpasangan dimana atlet dibagi menjadi kelompok A dan kelompok B. selanjutnya kelompok A diberi kesempatan melakukan tendangan sabit setelah diberi aba-aba, setelah kelompok A melakukan serangan, kelompok B melakukan serangan balasan kepada kelompok A menggunakan tendangan sabit, selanjutnya kelompok B diberi kesempatan untuk melakukan serangan terlebih dahulu.

Tes Akhir (*post-test*) tidak jauh berbeda dengan tes awal (*pretest*). atlet memperagakan gerak pencak silat tendangan sabit satu persatu dihadapan juri. *Post-test* dilaksanakan untuk mengetahui adakah peningkatan kemampuan tendangan sabit atlet.

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian dilaksanakan di SMAN 15 Luwu, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan.

3.2.2. Waktu Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan yaitu pada tanggal 28 April - 20 Juni.

Tabel 3.1 Jadwal dan Program Latihan

MINGGU KE	WAKTU	RABU	SABTU
PERTAMA 20 APRIL 2020	2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (35 menit) -latihan kuda-kuda Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan kegunaan kuda-kuda Pengulangan (10 menit) -mengulang materi latihan Penutup (10 menit) -colling down -berdoa	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (35 menit) -latihan pola langkah Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan kegunaan pola langkah Pengulangan (10 menit) -mengulang materi latihan Penutup (10 menit) -colling down -berdoa
KEDUA 27 APRIL 2020	2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (35 menit) -latihan serangan tangan Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan penggunaan serangan tangan Pengulangan (10 menit) -latihan berpasangan Penutup (10 menit) -colling down -berdoa	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (35 menit) -latihan tendangan depan Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan tata cara penggunaan tendangan depan Pengulangan (10 menit) - latihan berpasangan Penutup (10 menit) -colling down -berdoa
KETIGA 4 MEI 2020	2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan tendangan T Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan tata cara penggunaan tendangan T Pengulangan (15 menit) - latihan berpasangan Penutup (10 menit) -colling down -berdoa	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan tendangan belakang Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan tata cara penggunaan tendangan belakang Pengulangan (15 menit) - latihan berpasangan Penutup (10 menit) -colling down -berdoa
		Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis	Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis

<p>KEEMPAT 11 MEI 2020</p>	<p>2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.</p>	<p>Kegiatan inti (30 menit) -latihan sapuan rebah depan dan rebah belakang Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan tata cara penggunaan sapuan rebah depan dan rebah belakang Pengulangan (15 menit) - latihan berpasangan Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>	<p>Kegiatan inti (30 menit) -latihan bantingan Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan tata cara penggunaan bantingan Pengulangan (15 menit) - latihan berpasangan Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>
<p>KELIMA 18 MEI 2020</p>	<p>2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.</p>	<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan tendangan sabit ditempat Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan tata cara penggunaan tendangan sabit Pengulangan (15 menit) -latihan penggunaan tendangan sabit ditempat Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>	<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan tendangan sabit berpasangan Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan jarak tembak tendangan sabit Pengulangan (15 menit) - latihan tendangan sabit menggunakan <i>padding pad</i> Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>
<p>KEENAM 25 MEI 2020</p>	<p>2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.</p>	<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan kekuatan tendangan sabit Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan cara penggunaan tendangan sabit yang efektif Pengulangan (15 menit) -latihan kekuatan tendangan sabit Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>	<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan kecepatan tendangan sabit Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan cara penggunaan tendangan sabit yang efektif Pengulangan (15 menit) -latihan kecepatan tendangan sabit Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>
		<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan <i>counter-attack</i> menggunakan tendangan</p>	<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan elakan dan bela Mengajar pemahaman</p>

<p style="text-align: center;">KETUJUH 1 JUNI 2020</p>	<p>2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.</p>	<p>sabit Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan kapan <i>counter-attack</i> menggunakan tendangan sabit digunakan Pengulangan (15 menit) -latihan <i>counter-attack</i> menggunakan tendangan sabit Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>	<p>(10 menit) -menjelaskan tata cara melakukan elakan dan belaen menggunakan tendangan sabit Pengulangan (15 menit) - latihan berpasangan Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>
<p style="text-align: center;">KEDELAPAN 8 JUNI 2020</p>	<p>2 x Seminggu 80 menit per sesi latihan.</p>	<p>Pemanasan (15 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (30 menit) -latihan pola serang bela 1-1,1-1-1,1-1-1-1. Mengajar pemahaman (10 menit) -menjelaskan cara penggunaan pola bela serang Pengulangan (15 menit) -latihan berpasangan seolah bertanding Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>	<p>Pemanasan (20 menit) -berdoa -peregangan statis dan dinamis Kegiatan inti (35 menit) -latih berpasangan menggunakan teknik-teknik yang telah dipelajari Mengajar pemahaman (15 menit) -menjelaskan aturan tanding dan sistem perhitungan point pada pertandingan pencak silat Penutup (10 menit) -<i>colling down</i> -berdoa</p>

(Sumber : Mulyana, 2013 : 128-152)

3.3. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono, (2016: 80), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan (Winarno, 2013: 84). Dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi.

Sampel penelitian ini adalah sampel jenuh, dimana jumlah populasi kurang dari 30 orang. Sampel pada penelitian ini merupakan atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu yang berjumlah 15 orang.

Menurut Sugiono, (2016: 85) :

Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

3.4. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari persepsi terhadap penggunaan istilah dalam penelitian ini, maka perlu diberikan definisi operasional sebagai berikut:

- a. Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Nusantara. Pencak silat merupakan cara pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompoknya dari tantangan alam. Mereka menciptakan bela diri dengan menirukan gerakan binatang yang ada di alam sekitar, Pencak Silat memiliki keunikan dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya yakni terdapat empat pola dalam pertandingan Pencak Silat yaitu:
 - 1) sikap pasang,
 - 2) pola langkah,
 - 3) serang-bela
 - 4) kembali kesikap pasang.
- b. Tendangan sabit adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut. Tendangan sabit sangat efektif untuk melumpuhkan lawan, karena

gerakan yang diperlukan oleh tubuh sewaktu melakukan teknik ini hanya sedikit.

Sasaran daripada tendangan sabit ialah sisi tubuh, pinggang dan perut lawan.

- c. Metode latihan berpasangan adalah latihan yang dilakukan secara berpasangan. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit, Latihan ini juga diharapkan dapat menunjang kemampuan pesilat pada saat bertanding, latihan berpasangan ini dilakukan dengan melakukan serangkaian serangan secara beruntun sangat mirip dengan kondisi sesungguhnya pada saat pertandingan pencak silat kategori tanding.

3.5. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Menurut Cronbach (1960) dalam (Winarno, 2013: 97) “Tes adalah suatu proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah laku seseorang yang dideskripsikan dengan menggunakan skala berupa angka atau sistem dengan kategori tertentu”.

Tes pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil dari latihan tendangan sabit melalui metode latihan berpasangan. Jadi proses pengumpulan data yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Penentuan populasi
- b. Penentuan sampel
- c. Tata cara pelaksanaan tes ;
 - 1) Pemanasan
 - 2) Pelaksanaan tes
 - 3) pendinginan

3.6. Instrumen Penelitian

Karna prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016: 102).

Adapun instrumen berupa Lembar tes untuk mengobservasi implementasi Metode Demonstrasi yang dilakukan oleh peneliti. Kisi-kisi lembar tes ini berdasarkan kisi-kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat menurut Johansyah Lubis Terdapat 10 indikator dalam penilaian tendangan. Adapun kisi-kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat:

Validitas kemampuan tendangan sabit : 0.845112782

Reliabilitas kemampuan tendangan sabit : 0.846120522

No	Indikator tendangan lurus/samping/sabit	6	7	8	9	10
1	Posisi sikap pasang(sikap awal)					
2	Lutut diangkat terlebih dahulu (\pm 100 derajat)					
3	Posisi badan pada saat angkat kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					

6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (\pm 100 derajat)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang					

(Sumber : Lubis, 2004 : 97)

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk menganalisis data penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

Tabel 3.3 Penilaian Penampilan Keterampilan atlet yang Disarankan:

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	80-100	85-100
Baik	71-79	74-84
Cukup	66-70	68-73
Kurang	56-65	61-67
Kurang Sekali	>55	>60

(Sumber : Lubis, 2004 : 98)

3.7. Pelaksanaan Penelitian

3.7.1 Tes

Karena penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat penguasaan gerak tendangan sabit, maka instrument yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* adalah form penilaian Kisi-Kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat.

Tes gerak pencak silat tendangan sabit diperagakan satu persatu di area *pre-test/post-test*, sampel mendemonstrasikan gerak menghadap pada testor/juri.

3.7.2 Testor

Jumlah testor 1 orang yang bertugas menjadi juri atau pengamat sekaligus petugas pencatat hasil yang dicapai anak latih. Penilaian dilakukan oleh testor yang sama pada *pre-test* dan *post-test*. Testor di depan peserta tes. Adapun testor adalah Achmad Renaldi M. Kudus, selaku pelatih Tapak Suci cabang SMA Negeri 15 Luwu.

3.7.3 Peralatan Tes

- a. Form Penilaian tendangan sabit beserta pulpen
- b. Meja dan Kursi
- c. Peluit
- d. Lapangan

3.7.4 Pelaksanaan Tes

- a. Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, cara tes, aba-aba dari testor, sekaligus pemberian nomor undian tes
- b. Sampel dipanggil satu per satu sesuai nomor undian
- c. Setiap sampel memperagakan gerak pencak silat tendangan sabit dengan aba-aba berupa peluit
- d. Testor mengambil data berupa angka atau nilai akhir dengan mencatat kebenaran gerak yang berhasil diperagakan.
- e. Nilai tes didapat dari jumlah nilai kebenaran gerak yang berhasil diperagakan.

3.8. Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial karena statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran secara umum dan statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Jadi data statistik tersebut diolah melalui komputer dengan program SPSS 25 dengan taraf signifikan 5% .

3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.9.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2016: 267) :
validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan peneliti. dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.

3.9.2 Uji Reliabilitas

Menurut (Sugiyono, 2016: 268).
Dalam penelitian kuantitatif, untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel yang di uji validitas dan reliabilitasnya adalah instrumen penelitiannya, sedangkan dalam penelitian kualitatif yang di uji adalah datanya.

3.10 Uji Prasyarat

3.10.1 Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terdapat normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 25.

3.10.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang dimiliki. Uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS 25.

3.10 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS

25. Adapun taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Deskripsi Data

Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 15 Luwu, yang beralamat di desa Tirowali, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan yang berjumlah 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 April – 20 Juni 2020. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 28 April 2020 dan untuk *post-test* dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2020. Sampel penelitian ini diberi *treatment* berupa latihan secara berpasangan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi latihan 2 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Rabu dan Sabtu.

Tes penguasaan gerak pencak silat tendangan sabit diadakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan atlet terhadap penguasaan gerak tersebut. Pelaksanaan tes dilaksanakan dengan memperagakan gerak pencak silat yaitu tendangan sabit satu persatu dihadapan seorang testor. Penilaian diberikan menggunakan instrument yang berupa form pengukuran penampilan keterampilan pencak silat. Nilai akhir tes diperoleh dari jumlah total nilai kebenaran gerak tendangan sabit.

Sampel pada penelitian ini diberi *treatment* berupa latihan dengan menggunakan metode latihan secara berpasangan, Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dari penelitian penguasaan gerak pencak silat tendangan sabit menggunakan metode latihan berpasangan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman Deskriptif Data Penelitian pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan sabit di SMAN 15 Luwu.

No	Variabel		Statistik					
			N	Mean	Std. Deviasi	Range	Min	Max
1	<i>Pretest</i>	Kemampuan tendangan sabit	15	66,4667	4,10342	16,00	60,00	76,00
2	<i>Posttest</i>	Kemampuan tendangan sabit	15	80,2667	4,39913	15,00	73,00	88,00

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil dari *Pre-test* diperoleh nilai minimal = 60, nilai maksimal = 76, rata-rata (*mean*) = 66,4667, sedangkan untuk *Post-test* nilai minimal = 73, nilai maksimal = 88, rata-rata (*mean*) = 80,2667.

4.1.2. Hasil Analisis Data

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah dalam variabel dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan uji normalitas pada penelitian ini disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas kemampuan tendangan sabit dengan perlakuan latihan berpasangan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu.

No	Variabel	N	K-S	sig	α	Keterangan
1	<i>Pre-test</i> Kemampuan tendangan sabit	15	,173	,200	0,05	Normal
2.	<i>Post-test</i> Kemampuan tendangan sabit	15	,163	,200	0,05	Normal

Dari tabel 4.2 dapat dilihat hasil uji normalitas data *pre-test* kemampuan tendangan sabit dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov (K-S) sebesar ,173 dengan nilai signifikansi sebesar ,200 > 0,05 hal ini menunjukkan bahwa data *pre-test* kemampuan tendangan sabit pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data *post-test* kemampuan tendangan sabit dengan perlakuan latihan berpasangan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov (K-S) sebesar ,163 dengan nilai signifikansi ,200 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data *post-test* kemampuan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varian data kemampuan tendangan sabit antara data *pre-test* maupun data *post-test*. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas kemampuan tendangan sabit dengan perlakuan latihan berpasangan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu.

No	Variabel	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	Keterangan
1	Kemampuan Tendangan sabit	,216	1	28	,646	Homogen

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat hasil kemampuan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu dengan nilai *Levene Statistic* sebesar ,240 dan nilai signifikansi ,628 > 0.05 maka dapat diketahui bahwa data tersebut bersifat homogen, Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengujian Penguasaan gerak pencak silat tendangan sabit dengan menggunakan latihan berpasangan mempunyai varian yang sama atau homogen.

3) Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sample t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 25. *Paired sample t-test* digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap penguasaan gerak pencak silat tendangan sabit.

Tabel 4.4. Hasil uji *Paired sample t-test* tendangan kemampuan tendangan sabit dengan perlakuan latihan secara berpasangan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu.

No	Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig. (2-tailed)
1	<i>Pre test - Post test</i>	16,307	2.145	.000

Berdasarkan tabel hasil uji t berpasangan di atas dapat dilihat nilai sig. 2-tailed adalah .000 < 0,05 dan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,145 dan t_{hitung} sebesar 16,307 (t_{hitung} > t_{tabel}) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre test* dengan *post test* , yang artinya ada pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap penguasaan gerak pencak silat tendangan sabit.

4.2 Pembahasan

4.2.1. Latihan berpasangan

Peningkatan kemampuan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu dikarenakan metode latihan secara berpasangan melatih kemampuan siswa untuk melakukan tendangan sabit dengan melihat sasaran dari tendangan sabit secara langsung ketika berhadapan dengan rekan latihannya, latihan secara berpasangan juga memberi kesempatan atlet untuk saling bertukar informasi satu sama lain baik itu informasi berupa masukan ataupun informasi berupa kekurangan dari gerakan yang dilakukan oleh rekan latihannya sehingga mereka senantiasa berupaya memaksimalkan gerakan mereka dalam latihan, hal tersebut membuat atlet aktif dalam proses latihan, disamping itu latihan secara berpasangan juga sangat tepat untuk melatih atlet untuk tetap menjaga jarak tembak dan alat penyasar. Rangkaian gerakan yang dipelajari dalam proses latihan diberikan secara berulang-ulang agar tendangan yang akan dilakukan dapat terlaksana secara maksimal.

Latihan secara berpasangan juga merupakan aktifitas yang menyenangkan dan mengajak atlet untuk aktif dalam proses latihan, latihan berpasangan ini dilakukan bersama seorang patner dalam suatu proses pembelajaran gerak tertentu yang dilakukan secara bergantian, selain mengajak atlet untuk berperan aktif dalam latihan, latihan secara berpasangan juga merupakan suatu aktifitas yang menyenangkan dan menarik, membantu atlet untuk memecahkan masalah dalam proses pembelajaran gerak tendangan sabit melalui pertukaran informasi dari sesama atlet dan juga bimbingan dari pelatih atlet tersebut. Hal tersebut tentunya akan

membantu atlet untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik dengan cara membuat atlet berperan aktif dalam latihan dengan suasana yang menyenangkan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan secara berpasangan merupakan variasi latihan yang tepat untuk meningkatkan suatu keterampilan psikomotorik seperti tendangan sabit pada seni beladiri pencak silat, penggunaan latihan secara berpasangan memberi kesempatan kepada atlet untuk berperan aktif dalam proses latihan dan juga memberi kesempatan kepada masing-masing atlet untuk berinteraksi bersama rekan latihannya, interaksi dalam latihan tersebut secara tidak langsung membuat atlet untuk saling memotivasi kepada sesama rekan latihan ketika mendapat kendala dalam proses pembelajaran gerak, menumbuhkan rasa solidaritas, dan juga memberi atlet kesempatan untuk mencoba hal-hal yang tidak dapat dilakukan ketika latihan sendiri-sendiri. Sehingga dengan penggunaan latihan secara berpasangan dapat membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik dalam hal ini adalah kemampuan tendangan sabit.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- a. Rata-rata hasil tendangan sabit atlet yang menggunakan latihan berpasangan, *pre-test* yang mendapat nilai rata-rata sebesar 66,4667, dan didapat nilai rata-rata *post-test* yaitu 80,2667. Nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pre-test* berarti Ada pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit.
- b. Latihan secara berpasangan merupakan suatu variasi latihan yang menyenangkan, menarik dan juga memberi kesempatan kepada atlet untuk saling memotivasi dan bertukar informasi untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik.

5.2 Implikasi Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 15 Luwu. Maka, dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pelatih maupun atlet dapat memanfaatkan dan menambahkan latihan secara berpasangan kedalam program latihannya sebagai variasi latihan untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik dengan cara membuat atlet berperan lebih aktif dalam latihan dengan suasana yang menyenangkan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini telah berusaha semaksimal mungkin, namun kenyataannya penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

- a. Selama *pre-test* dan *treatment*. sampel, pelatih dan peneliti tidak dapat bertemu secara langsung karena karena pandemi Covid-19, sehingga untuk mengukur kondisi awal atlet (*pre-test*) peneliti bekerjasama dengan pelatih untuk memberi tugas kepada masing-masing atlet untuk memvidiokan gerakan tendangan sabit mereka. Dan untuk proses latihan dilakukan beberapa penyesuaian untuk mencegah proses penyebaran Covid-19.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi atlet diharapkan memotivasi dirinya sendiri untuk giat dalam berlatih, baik di tempat pemusatan latihan maupun di rumah masing-masing. Dan juga diharapkan atlet dapat memanfaatkan variasi latihan secara berpasangan untuk membantu meningkatkan penguasaan gerak pencak silat, agar dapat menunjang menjadi atlet yang berprestasi.
- b. Bagi pelatih pencak silat, agar dapat memanfaatkan latihan berpasangan sebagai salah satu variasi latihan yang dimasukkan dalam program latihan yang diharap dapat menjadi salah satu penunjang dalam meningkatkan prestasi atlet.

- c. Bagi peneliti lain diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan tentang pengaruh latihan berpasangan terhadap hasil tendangan sabit atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Andibowo, T. Dan Haprabu, E.S. 2018. Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate. *Indonesia Performance Journal*. 2 (1) : 61-67.
- Destrinelli. Dan Leony. 2019. Meningkatkan Keterampilan Gerak Tari Melalui Strategi Praktik Berpasangan Kelas IV SD Negeri 66/IV Kota Jambi. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*. 4 (1) : 41-63.
- Harisandi, F. 2016. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Anggota BKMF Pencak Silat BEM FIK UNM Makassar. *Tesis*. Univesitas Negeri Makassar. Makassar.
- Harahap, F.A. 2017. Pengaruh Latihan Berpasangan Dan Latihan Operan Overhead Terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Pencawan School Tahun 2017. *Skripsi*. Universitas Negeri Medan. Medan
- Hajir, A, dan Maulana, A.S. 2017. *Pencak Silat The Indonesian Martial Art*. Metabook. Yogyakarta.
- Kamarudin. 2014. Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Skripsi*. Universitas Islam Riau. Pekanbaru.
- Kriswanto, E.S. 2015. *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Lubis, J, dan Hendro, W. 2014. *Pencak Silat*. Edisi Kedua. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mudlofir, Ali, dan Evi F. Rusydiyah. 2016. *Desain Pembelajaran Inovatif*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Bangsa*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nurkholis, M. Dan Weda. 2015. Implementasi nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat terhadap perilaku mahasiswa Prodi Penjaskesrek UNP Kediri. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1 (1) : 100-113.

- Nur, D.M. 2015. Efektivitas Penggunaan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ipa Materi Pokok Gerak Benda Dan Energi Pada Siswa Kelas III Di Sd Islam Al Madina Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Nasruddin, R. 2010. Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMKN 2 Garut. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Putra, W.P. 2017. Pengaruh Program Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Srikandi Bandar Lampung. *Skripsi*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Pambudi, A.P. Dan Budiman, A. 2019. Keefektifan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Kemampuan Bercerita. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*. 3 (1) : 25-34.
- Ramdani, A. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4 (1) : 88-100.
- Sutrisno. 2014. *Buku bahan ajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. PPPPTK penjas & bk. Bogor.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Wiyani, N.A. 2013. *Manajemen Kelas*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Cetakan Kedua. Penerbit Universitas Negeri Malang. Malang.
- Widakdo, S.A. 2012. Perbedaan Antara Latihan Passing Atas Berpasangan Satu Sentuhan Dengan Latihan Passing Atas Berpasangan Dua Sentuhan Terhadap Hasil Mengumpan Dalam Permainan Olahraga Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Geyer, Grobogan. *Tesis*. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Zaini, H. dkk. 2016. *Strategi Pembelajaran Aktif*. CTSD. Yogyakarta.