

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PENCAK SILAT JURUS REGU BAKU DI EKSTRAKURIKULER PSHT CABANG BLITAR

Evi Meisaroh

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
E-mail: meisarohevi@gmail.com

Supriyadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Kurniati Rahayuni

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Abstract: This study aimed at developing a model of training for standard grouped style of martial arts in PSHT branch Blitar for extracurricular activity. The developed model was expected to vary the existed models and to help students master the standard group style. The quantitative and qualitative data analyses were employed in percentage. The result of the small group tryout was 86% and of the big group was 87%. The developed model of training for standard grouped style of martial arts could become one of the alternatives for martial arts training.

Key words: models of training, standard grouped style, martial arts.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan pencak silat jurus regu baku di ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar agar lebih bervariasi sehingga dengan adanya model latihan jurus regu baku ini dapat membantu dan mempermudah siswa menguasai jurus regu baku. Teknik analisis yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif berupa persentase. Dari hasil uji coba kelompok kecil adalah 86% dan hasil uji kelompok besar 87%. Dari hasil tersebut diharapkan pengembang model latihan pencak silat jurus regu baku ini bisa dijadikan alternatif latihan pencak silat.

Kata kunci: model latihan, jurus regu baku, pencak silat.

Pencak silat adalah upaya untuk mempertahankan diri atau membela diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia (Kotot, 2003:2). Istilah pencak silat sendiri mulai dipakai sejak berdirinya organisasi pencak silat Indonesia, yakni Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatra lebih dikenal dengan istilah "silat", sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah "pencak" saja. Salah satu perguruan historis pemrakarsa berdirinya Ikatan Pencak Silat Indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). PSHT berbentuk organisasi, dan didirikan pada tahun 1922 di Madiun, Jawa Timur, berkedudukan di Madiun, Jawa Timur Indonesia (PSHT, 2008:7).

Latihan PSHT juga dilaksanakan di tingkat kota, kabupaten, perguruan tinggi, dan di

sekolah. Khususnya di perguruan tinggi, latihan PSHT termasuk dalam salah satu kegiatan mahasiswa yang dinamakan Unit Kegiatan Mahasiswa atau yang biasa disebut UKM. Sedangkan di sekolah, latihan PSHT termasuk dalam ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan diluar jam pelajaran sekolah. Di Blitar, Ekstrakurikuler PSHT terdapat di beberapa sekolah baik di tingkat SMP/MTs dan di tingkat SMA/SMK/MA.

Materi - materi yang diberikan saat latihan PSHT diantaranya adalah kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, teknik bela, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik tangkapan, teknik bantingan, teknik pertahanan terhadap bantingan. Teknik tersebut biasa digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tan-ding dan sebagian teknik dasar digunakan dalam kategori seni yang biasa

dikenal dengan istilah TGR (Tunggal, Ganda, Regu).

Jurus regu baku adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam seni beregu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori seni beregu (IPSI, 2012:3). Dalam latihan pencak silat seni, kemahiran penggunaan teknik-teknik pencak silat haruslah diawali dengan penguasaan teknik dasar secara baik dan benar. Penguasaan teknik dasar jurus regu baku secara sempurna dimulai sejak awal yaitu ketika pelatih mengajarkan kepada siswa teknik-teknik dasar dari pencak silat. Siswa dapat diberikan materi teknik dasar secara berjenjang dan diharapkan siswa mampu menerima dengan matang teknik-teknik yang diajarkan, sehingga siswa menguasai teknik yang benar dan tidak terjadi siswa terlanjur terbiasa melakukan teknik yang salah. Untuk kategori seni beregu, gerakan yang benar sangat penting diperhatikan karena dengan gerakan yang benar tersebut akan menyumbang penilaian yang signifikan saat menampilkan jurus regu baku.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dengan cara penyebaran angket analisis kebutuhan pada tanggal 24 Januari 2014 terhadap 10 orang pelatih ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar, diperoleh data sebagai berikut: (1) Jurus regu baku adalah salah satu materi dalam ekstrakurikuler PSHT, namun proses latihan pencak silat seni beregu yang diberikan masih dianggap kurang karena keterbatasan waktu dan media; (2) Sebanyak 80% pelatih mengalami kesulitan dalam memberikan materi latihan jurus regu baku dikarenakan minimnya model latihan khusus untuk jurus regu baku; (3) 75% pelatih menyatakan bahwa siswa yang dilatih susah mempraktikkan beberapa gerakan dalam jurus regu baku diantaranya: (a) Pada jurus 2 yaitu gerakan hentak bawah dilanjutkan dengan baling bawah; (b) Pada jurus 6 yaitu sapuan bawah luar kanan dilanjutkan dengan sapuan bawah kanan; (c) Pada jurus 8 yaitu tangkisan kelit bawah dilanjutkan dengan guntingan; (d) Pada jurus 12 yaitu sikap pasang dilanjutkan dengan sapuan rebah dan tendangan putar atau tendangan baling; (4). 100% pelatih menyatakan setuju apabila ada model-model latihan yang

bervariasi, dan mudah dipahami untuk mempermudah proses latihan dan mempraktikkan jurus regu baku sehingga dapat memberikan motivasi pada siswa untuk berlatih efektif, menarik, mudah dan menyenangkan.

Berdasarkan masalah yang ada, peneliti ingin mencoba menemukan solusi dari permasalahan tersebut, yaitu dengan mengembangkan model-model latihan jurus regu baku pencak silat, berguna untuk membantu proses latihan. Dengan pengembangan ini diharapkan dapat membantu pelatih dalam memberikan materi jurus regu baku dan mempermudah siswa dalam proses latihan.

METODE

Penelitian ini mengacu pada model penelitian dan pengembangan dari Borg & Gall yang terdiri dari sepuluh langkah, namun peneliti tidak menggunakan kesepuluh langkah tersebut. Peneliti hanya berhenti pada 8 langkah, yaitu: (1) Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam pengembangan model latihan pencak silat jurus regu baku yang dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada 10 orang pelatih ekstrakurikuler PSHT di cabang Blitar; (2) Penyusunan rencana produk pengembangan model latihan jurus regu baku di Ekstrakurikuler PSHT cabang Blitar dilanjutkan dengan evaluasi oleh ahli kepelatihan dan ahli media mengenai pengembangan produk awal. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelemahan produk awal yang dibuat; (3) Revisi tahap 1 (sesuai evaluasi produk oleh para ahli dan saran-saran yang didapat dari para ahli); (4) Uji coba kelompok kecil dilaksanakan di salah satu ranting di Cabang Blitar dengan jumlah subjek sampel 6 orang pelatih ekstrakurikuler PSHT di Cabang Blitar. Uji coba dilakukan untuk mengetahui kemenarikan, kejelasan dan kemudahan penggunaan produk yang dikembangkan; (5) Revisi tahap 2 (sesuai analisis data dan masukan, yang didapat dari uji coba kelompok kecil); (6) Uji coba kelompok besar dilaksanakan di Cabang Blitar dengan subjek 20 orang pelatih; (7) Hasil analisis data dari uji coba kelompok besar menjadi bahan penyempurnaan produk sehingga bisa menjadi produk akhir.

Jenis data yang diperoleh merupakan data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif didapat dari penelitian awal (analisis kebutuhan) pada pelatih ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang akan dikembangkan, serta dari uji coba kelompok kecil dan coba kelompok besar. Data kualitatif diperoleh dari berbagai tinjauan para ahli yaitu: 1 orang ahli pencak silat 1, 1 orang ahli pencak silat 2 dan 1 orang ahli media.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 akan disajikan data hasil analisis kebutuhan pelatih PSHT di cabang Blitar, ahli pencak silat 1, ahli pencak silat 2, ahli media, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Tabel 1. Data Hasil Analisis Kebutuhan, Evaluasi Ahli Pencak Silat 1 dan 2, Ahli Media, Uji Coba Kelompok Kecil dan Besar

| No. | Prosedur Pengembangan | Temuan |
|-----|---|--|
| 1. | Hasil penyebaran angket kebutuhan kepada 10 pelatih ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar. | <ul style="list-style-type: none"> Jurus regu baku adalah salah satu materi dalam ekstrakurikuler PSHT, namun proses latihan pencak silat seni beregu yang diberikan dirasa kurang karena keterbatasan waktu dan media. 80% pelatih mengalami kesulitan dalam memberikan materi latihan jurus regu baku dikarenakan minimnya model latihan khusus untuk jurus regu baku. 75% pelatih menyatakan bahwa siswa yang dilatih susah mempraktikkan beberapa gerakan dalam jurus regu baku diantaranya: a). Pada jurus 2 yaitu gerakan hentak bawah dilanjutkan dengan sirkel bawah; b). Pada jurus 6 yaitu sapuan rebah dengan kaki kanan dilanjutkan dengan sapuan rebah dengan kaki kiri; c). Pada jurus 8 yaitu tangkisan dilanjutkan dengan guntingan; d). Pada jurus 12 yaitu sikap pasang dilanjutkan dengan sirkel bawah dan tendangan putar atau tendangan baling. 100% pelatih menyatakan setuju untuk diberikan model-model latihan yang bervariasi. |
| 2. | Evaluasi Ahli | |
| | a. Hasil Evaluasi Ahli Pencak Silat 1 | <ul style="list-style-type: none"> Dari evaluasi ahli pencak silat 1 tentang kejelasan langkah-langkah latihan diperoleh hasil 82,56%, sehingga pengembangan model latihan pencak silat jurus regu baku di Ekstrakurikuler Cabang Blitar dapat digunakan dalam latihan. Dari ahli latihan diperoleh masukan untuk menambah jarak antar bentuk latihan. Serta perlu pertimbangkan beban disetiap model latihan, perhatikan bahwa setiap orang punya kemampuan yang berbeda-beda. |
| | b. Hasil Evaluasi Ahli Pencak Silat 2 | <ul style="list-style-type: none"> Dari evaluasi ahli pencak silat 2 tentang kejelasan langkah-langkah latihan diperoleh hasil 81,98%, sehingga pengembangan model latihan pencak silat jurus regu baku di Ekstrakurikuler Cabang Blitar dapat digunakan dalam latihan. Dari ahli latihan menyarankan agar di dalam buku panduan ini logo UM <i>The Learning University</i> dihilangkan, tulisan diharap lebih di perbesar sehingga pembaca bisa membaca dan mempelajari dengan jelas. Warna dari tanda panah yang ada di dalam buku sebaiknya diperjelas kembali. |
| | c. Hasil Evaluasi Ahli Media | <ul style="list-style-type: none"> Dari evaluasi ahli media tentang kejelasan gambar dan isi secara keseluruhan diperoleh hasil 76,9%, sehingga pengembangan model latihan pencak silat jurus regu baku dapat digunakan dalam latihan. Saran keseluruhan dari ahli media adalah secara keseluruhan sudah cukup baik, hanya kualitas foto-fotonya yang belum optimal dikarenakan banyak yang "blur" atau kabur, juga layout dan ukuran foto-fotonya yang kurang sesuai. |
| 3. | Hasil | |
| | a. Hasil uji coba kelompok kecil | Dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 85,65%, masuk kategori sangat baik sehingga pengembangan model latihan latihan pencak silat jurus regu baku dapat digunakan dalam latihan. |
| | b. Hasil uji coba kelompok besar | Dari uji coba kelompok besar diperoleh hasil 86,91%, masuk kategori sangat baik sehingga pengembangan model latihan latihan pencak silat jurus regu baku dapat digunakan dalam latihan. |

Berdasarkan tabel 1 dengan jumlah responden 10 orang pelatih PSHT diperoleh hasil sebanyak 10 pelatih menjawab materi seni beregu sudah disampaikan saat latihan dengan butir instrumen nomor 1. Kesulitan pelatih dalam memberikan materi seni beregu bagi siswa PSHT dengan butir instrumen nomor 2 diperoleh hasil 8 pelatih menjawab pernah, 1 pelatih menjawab kadang-kadang dan 1 pelatih menjawab jarang. Keantusiasan siswa mengikuti ekstrakurikuler PSHT khusus dalam seni beregu dengan butir instrumen nomor 3 diperoleh hasil 6 pelatih menjawab sangat tertarik dan 4 pelatih menjawab tertarik. Ada hambatan pelatih ketika melatih seni beregu dengan butir instrumen nomor 4 diperoleh hasil 7 pelatih menjawab ada dan 3 pelatih menjawab sering. Perlu dikembangkan model latihan seni beregu dengan butir instrumen nomor 5 diperoleh hasil 7 pelatih menjawab sangat perlu dan 3 pelatih menjawab perlu. Siswa sulit mempraktikkan beberapa jurus dalam materi seni beregu dengan instrumen nomor 6 diperoleh hasil 10 pelatih menjawab jurus 2, jurus 6 jurus 8 dan jurus 12. Model latihan yang bervariasi dan mudah dipahami untuk mempermudah proses latihan siswa dengan butir instrumen nomor 7 diperoleh hasil 6 pelatih menjawab sangat butuh dan 4 pelatih menjawab butuh. Membutuhkan panduan dalam melakukan pembelajaran seni beregu pencak silat dengan butir instrumen nomor 8 diperoleh hasil 7 pelatih menjawab sangat butuh dan 3 pelatih menjawab butuh. Dikemas dalam bentuk apa model yang ideal untuk mempermudah proses latihan seni beregu pencak silat dengan butir instrumen nomor 9 diperoleh hasil 8 pelatih menjawab buku panduan dan 2 pelatih menjawab video. Model latihan seni beregu dengan butir instrumen nomor 10 diperoleh hasil 10 pelatih menjawab berisi variasi latihan, berisi petunjuk lengkap latihan, dan model atau tahap latihan.

Dari analisis kebutuhan tersebut dapat disimpulkan berdasarkan hasil responden terbanyak bahwa perlu dikembangkannya model-model latihan jurus regu baku pencak silat yang berguna untuk membantu proses latihan diantaranya dapat membantu pelatih dalam memberikan materi jurus regu baku dan mempermudah siswa dalam proses latihan.

Justifikasi produk dilakukan dengan tiga ahli yaitu ahli pencak silat 1, ahli pencak silat 2

dan ahli media. Dari evaluasi ahli pencak silat 1 diperoleh rata-rata 82,56% masuk kategori baik sekali dalam segi kemudahan dan kesesuaian dengan latihan jurus regu baku pencak silat, dan layak digunakan. Dari evaluasi ahli pencak silat 2 diperoleh rata-rata 81,98% masuk kategori baik sekali dalam segi kemudahan dan kesesuaian dengan latihan jurus regu baku pencak silat, dan layak digunakan. Saran dari ahli pencak silat adalah hasil pengembangan dapat memberikan dampak yang positif terhadap prestasi di sekolah khususnya dalam bidang pencak silat seni beregu. Hasil pengembangan diharapkan dapat diterapkan di segala umur. Namun secara keseluruhan ahli silat berpendapat model latihan pencak silat jurus regu baku sudah bagus dan layak untuk dipergunakan.

Dari evaluasi ahli media pada produk buku panduan dengan judul "Pengembangan Model Latihan Pencak Silat Jurus Regu Baku di Ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar" diperoleh rata-rata 76,9% masuk kategori baik dalam segi penulisan buku, cover, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, judul, isi buku, dan daftar pustaka sehingga produk tersebut layak digunakan. Saran dari ahli media adalah beberapa hal yang bisa dioptimalkan lagi kejelasan tulisan, komposisi gambar, kejelasan gambar. Namun secara keseluruhan, ahli media menyatakan bahwa produk yang dikembangkan sudah baik.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil pada model latihan pencak silat jurus regu baku diperoleh rata-rata 86% masuk kategori sangat baik dalam segi kesesuaian latihan pencak silat, kemudahan petunjuk pelaksanaan, kemudahan teknik, kemanfaatan teknik dan kesesuaian tujuan. Sehingga model latihan pencak silat jurus regu dapat digunakan untuk uji coba kelompok besar pada pelatih ekstrakurikuler cabang Blitar.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar pada model latihan pencak silat jurus regu baku di ekstrakurikuler cabang Blitar diperoleh rata-rata 87% masuk kategori sangat baik dalam segi kesesuaian latihan pencak silat, kemudahan petunjuk pelaksanaan, kemudahan teknik, kemanfaatan teknik, kesesuaian tujuan. Sehingga model latihan pencak silat jurus regu baku dapat digunakan sebagai alternatif latihan pencak silat.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari ahli masase, ahli pencak silat, dan ahli media melalui uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar ada beberapa produk perlu direvisi agar produk yang dikembangkan lebih sempurna dan lebih optimal.

Berikut adalah ringkasan revisi berdasarkan saran dari para ahli adalah sebagai berikut: 1) Beberapa hal yang bisa dioptimalkan lagi kejelasan tulisan, komposisi gambar, kejelasan gambar. Namun secara keseluruhan, ahli media menyatakan bahwa produk yang dikembangkan sudah baik; 2) Hasil pengembangan dapat memberikan dampak yang positif terhadap prestasi di sekolah khususnya dalam bidang pencak silat seni beregu. Hasil pengembangan diharapkan dapat diterapkan di segala umur. Namun secara keseluruhan ahli silat berpendapat model latihan pencak silat jurus regu baku sudah bagus dan layak untuk dipergunakan.

Dengan demikian, hal ini merupakan kelebihan dari produk yang dikembangkan sesuai dengan yang telah diuraikan di atas. Tetapi peneliti berharap apa yang telah dilaksanakan dalam penelitian dan pengembangan ini dapat bermanfaat dan dapat dijadikan pertimbangan dalam pelaksanaan penelitian dan pengembangan selanjutnya.

KESIMPULAN

Produk pengembangan model-model latihan jurus regu baku pencak silat di Ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar, berguna untuk membantu proses latihan. Dengan pengembangan ini dapat membantu pelatih dalam memberikan materi jurus regu baku dan mempermudah siswa dalam proses latihan. Dalam menggunakan produk ini sebaiknya dilaksanakan sesuai dengan petunjuk penggunaan, kemudian dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan.

SARAN

Saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi atau penyebarluasan produk pengembangan kesasarannya yang lebih luas serta saran pengembangan lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas dari produk yang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 1984. *Ilmu Pendidikan (Suatu Pengantar)*. Salatiga : CV Saudara
- Arikunto, Suharsimi & Jabar. 2010. *Evaluasi Progam Pendidikan (Pedoman Teoritis Bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Borg W. R, and Gall, M. D. 1983. *Educational Research: An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman.
- BSNP. 2006. *Standar Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BSNP.
- Budiwanto, Setyo. 2005. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dwiyogo, D, Wasis. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran. Media Pembelajaran Penjas dan olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PIO (Pusat Ilmu Olahraga).
- Persilat. 2007. *The Single and Team Compulsory Step*. Jakarta: Pengurus Besar IPSI.
- Persilat. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat (Persilat)*. Jakarta: Pengurus Besar IPSI.
- Kotot, Slamet. H . 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, Jakarta: Dian Ilmu.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Kriswanto, Erwin S. 2009. *Dasar- Dasar Kepeleatihan dan Metode Melatih. (Online)*. diakses tanggal 1 Maret 2014.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafin.
- PSHT. 2008. *Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga*. Malang:PSHT.

Santyasa, W. 2007. *Landasan Konseptual Media Pembelajaran*. Disajikan dalam Workshop Media Pembelajaran bagi Guru-Guru SMA Negeri Banjar Angkan.

Sukmadinata, N. S. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Tim Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, Edisi Kelima*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Winarno, M. E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.