

PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP KEMAMPUAN JURUS 3 SENI TUNGGAL GOLOK DI SEKOLAH DASAR KARTIKA

Dwi Suci Lestari

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email: dwicici01@gmail.com

Abstract

The problem of research is whether there is influence of the part method on the skill of single arts skill in students at Kartika Elementary School. The purpose of this research is to know the influence of the part method on the ability of 3 arts of single arts of machetes at the students in Kartika Elementary School. The method used in this research is experimental method with Pre-experiment design. The study population took all the extracurricular students in Kartika Elementary School, which amounted to 15 people. Sample technique with saturated sampling technique that is all of extracurricular students in Kartika Primary School Pontianak, amounting to 15 people. Analysis of data used using t-test analysis. The result of the research is that the value of $t_{test} = 4.245$ is bigger than $t_{table} = 2.145$, with the effect of size increase of 0.86. Based on these results it can be concluded that there is influence of the influence of part method on the ability of 3 statues single arts machetes in extracurricular students in elementary school Kartika Pontianak.

Keywords: Part Method, Kick 3 The Single Art of Machete

Perkembangan keolahragaan pada saat ini sudah berkembang sangat pesat, masyarakat sudah semakin menyadari pentingnya aktivitas keolahragaan, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat ataupun olahraga untuk kesehatan. Tujuan berolahraga beraneka ragam sesuai dengan kegiatan yang dilaksanakannya (Widiastuti, 2011).

Salah satu bentuk pembinaan cabang olahraga yang dilakukan di sekolah dilakukan melalui program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan dibawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum (Permendiknas No.81A tahun 2013).

Pembinaan dalam ekstrakurikuler adalah pencak silat. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri. Cabang ini memiliki pakaian khas yang dilengkapi sabuk. Selama berlatih pakailah pakaian yang serasi. Pencak silat merupakan cabang olahraga perorangan. Pada umumnya, olahraga ini menggunakan pakaian serba hitam dengan ikat pinggang yang menyatakan tingkatan.

Namun seiring perkembangannya, pakaian yang digunakan tidak hanya berwarna hitam (Jaja Suharja HuSekolah Dasararta dan Eli Maryani, 2010).

Pencak silat adalah sebuah gerakan yang terdiri atas sikap, posisi, dan gerak-gerak. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi pembentukan sikap jasmani dan rohani (Yusup Hidayat, Sindhu Cindar Bumi dan Rizal Alamsyah, 2010: 30). Pencak silat terdiri nomor tarung dan nomor seni, nomor seni terdiri dari gerakan-gerakan jurus,

selanjutnya dalam nomor seni salah satu kategori yang dibina melalui ekstrakurikuler adalah kategori seni tunggal. Seni jurus tunggal adalah seni yang menampilkan satu orang dengan memperagakan kemahiran jurus dan gerakan yang baku, terdiri dari tangan kosong, dan bersenjata golok, dan toya (tongkat), dibagi dalam tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (tongkat) dengan waktu penampilan tiga menit dalam seratus gerakan, Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan.

Seni pencak silat, teknik dasar harus dikuasai, khususnya pada kategori seni tunggal karena sangat berpengaruh besar terhadap penilaian pesilat. Jika terlihat berbeda gerakan, baik itu penambahan atau pengurangan dalam gerakan jurus tunggal maka pesilat mendapat pengurangan nilai. Khususnya pada jurus golok.

Pembinaan program ekstrakurikuler di sekolah khususnya yang dilakukan di Sekolah Dasar Kartika Pontianak, salah satunya adalah pencak silat. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada jurus seni golok jurus tiga beberapa temuan masalah yang didapatkan adalah kemampuan dalam menampilkan gerakan kuda-kuda dimana yang ditampilkan adalah kesulitan dalam menjaga keseimbangan, selanjutnya pada penempatan posisi tangan tidak pada posisi

n jurus 3 seni tunggal golok pencak silat pada ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak". Penelitian ini ditujukan agar kemampuan dalam

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014) kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan

yang seharusnya. Kemudian kesalahan yang paling dominan adalah pada gerakan memutar golok, dimana atlet sering menampilkan gerakan yang tidak bisa dikontrol sehingga menyebabkan pegangan golok terlepas. Beberapa kesalahan yang dilakukan dalam menampilkan jurus tiga disebabkan karena pada jurus tiga merupakan jurus yang paling banyak gerakannya dibandingkan dengan jurus satu dan dua, sehingga dalam menghafal gerakan dalam jurus tiga atlet sering mengalami kesalahan dalam setiap gerakannya. Kesalahan tersebut disebabkan bentuk latihan yang sebelumnya diberikan adalah latihan menghafal seluruh gerakan.

Upaya dalam mengatasi masalah tersebut adalah dengan metode bagian, hal ini dilakukan dengan tahapan jurus tiga yang terdiri dari 12 jurus. Metode bagian tersebut ditujukan agar pada setiap gerakan siswa menguasai karakteristik bentuk gerakan dengan baik sebelum digabungkan secara keseluruhan menjadi bentuk utuh jurus tiga.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian "pengaruh metode bagian terhadap kemampuan

menampilkan seni golok pada jurus tiga akan dapat teratasi dari masalah yang muncul sebelumnya dan kemampuan siswa akan maksimal. kosong dan bersenjata. Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa: kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat

yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan olahraga yang sangat lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisah-pisahkan (Johansyah Lubis, 2004). Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat yang memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Johansyah Lubis, 2004). Metode mengajar dengan menggunakan sebagian-sebagian, misalnya bagian perbagian kemudian di sambung lagi dengan bagian /materi lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya. Metode bagian atau "*part method*" adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum. Pada praktiknya metode ini dianggap metode yang tradisional, karena merupakan metode yang paling tua, yang merupakan pengkeristalan gagasan-gagasan mengajar teori behaviorisme. Seperti dikataan di atas, metode mengajar dengan cara ini dimulai mengajarkan

unit-unit terkecil dari suatu keterampilan yang utuh.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (1996) menyatakan, Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan bagian-bagian gerakan dikuasai setelah itu siswa mempraktekkannya secara keseluruhan. Menurut Andi Suhendro (1999) bahwa, Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran. Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkai secara keseluruhan.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (1988) menyatakan, Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan part method, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan,

(2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru. Menurut Rusli Lutan (1988) bahwa, Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih. Sedangkan Sugiyanto (1996) berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan untuk pencapaian prestasi dalam aktivitas yang diharapkan misalnya olahraga. Menurut Bompa (dalam Satria, dkk 2007) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Fox (dalam Tite Juliantine, dkk, 2007) latihan adalah suatu program aktivitas gerak jasmani yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energy seseorang dalam kegiatan khusus.

Tujuan atau sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut ada empat aspek latihan yang perlu

diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu a) latihan fisik, b) latihan teknik, c) latihan taktik dan d) latihan mental (Harsono, 1988). Sedangkan menurut Satria, dkk (2007) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan tersebut.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2012) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

O1 X O2

Gambar 1
Bentuk Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2012)

Adapun populasi dalam penelitian ini mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak yang berjumlah 15 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2012) *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak yang berjumlah 15 orang.




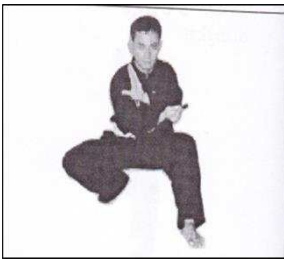

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung. Menurut

Nurul Zuriah (2007) observasi langsung yaitu observasi yang dilakukan dimana *observer* berada bersama objek yang diselidiki. Teknik pengumpulan data dengan teknik observasi langsung menggunakan bentuk tes. Menurut Ismaryati (2009) tes adalah, instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan menurut Nurhasan (2000) tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur.

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian. Suharsimi Arikunto (2010) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Adapun alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kisi-kisi penilaian. Kisi-kisi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Kisi-kisi Penilaian

No	Tahapan Gerak	Gerakan	Penilaian	
			Benar skor (1)	Salah skor (0)

1	<ul style="list-style-type: none"> a. Pasang bawah melutut b. Pandangan menghadap depan 	
2	<ul style="list-style-type: none"> a. Maju kaki kanan b. Pandangan lurus kedepan c. Bacok samping kanan 	
3	<ul style="list-style-type: none"> a. Posisi kaki mundur silang kebelakang kaki kanan b. Tangkis lengan kanan. c. Pandangan kearah depan 	
4	<ul style="list-style-type: none"> a. Putar badan kekiri membentuk kuda-kuda tengah lalu tangan membacok kebawah b. pandangan kearah bawah 	
5	<ul style="list-style-type: none"> a. Tarik kaki kanan kebelakang posisi kaki membentuk kuda-kuda tengah. b. Bersamaan tangan kanan membacok kearah kanan dan tangan kiri membuka. c. Pandangan kearah depan. 	

-
- 6
- a. Kaki kiri ditarik kedepan dan posisi kaki sejajar.
 - b. Tangan kanan mengambil awalan kekiri lalu membeset leher kekanan.
 - c. Pandangan kearah besetan



-
- 7
- a. Kaki kanan ditarik rapat mendekati kaki kiri.
 - b. Posisi menghadap kekiri.
 - c. Tangan kanan mengganti pegangan sabet leher tegak rapat.



-
- 8
- a. Putar badan ke belakang.
 - b. Kaki kanan lalu balik belah bumi kearah depan.



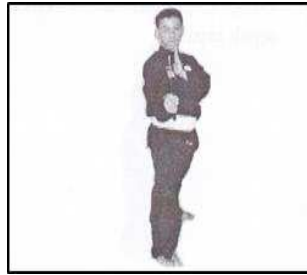
-
- 9
- a. Kaki belakang melangkah kesamping kiri.
 - b. Tangan kanan menangkis golok dalam.



-
- 10
- a. Lompat ganti kaki sambil memindahkan golok ketangan kiri
 - b. Lalu balik badan dan sabet kiri.



-
- 11 a. Angkat kaki kiri lalu ganti pegangan ketangan kanan.
b. Kaki kiri meloncat kearah depan disusul kaki kanan lompat belah bumi.



-
- 12 a. Tarik kaki kanan mundur
b. Pasang bawah.



Data hasil penelitian diolah dengan uji pengaruh yaitu dengan rumus t-tes (Ali Maksum, 2007) sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2 - (\sum D)^2)}{(N - 1)}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posstest)

N = Jumlah Sampel

Ukuran efek adalah besarnya efek yang ditimbulkan oleh parameter yang diuji didalam pengujian hipotesis. Ukuran efek bergantung kepada jenis parameter

yang diuji. Rumus efek size dari Cohen yang diadopsi Glass (Sutrisno, Heriy, Kartono 2007)

$$\bar{\delta} = \frac{\bar{Y}_e - \bar{Y}_c}{s_c}$$

Keterangan:

Y_e = Nilai rata-rata kelompok percobaan

Y_c = Nilai rata-rata kelompok pembanding

S_c = Simpangan baku kelompok pembanding

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian *pretest* dan *posttest* disajikan dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Grafik

Data Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Jurus 3 Seni Tunggal Golok Pada Siswa Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std. Deviasi
Tes awal (<i>Pretest</i>)	7.4	4	11	2.558
Tes akhir (<i>Posttest</i>)	9.6	5	12	1.765

Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak yang terdiri dari 15 sampel penelitian maka diperoleh hasil *pretest* didapat rata-rata 7.4 skor minimal 4,

skor maksima 11, dengan standar deviasi 2.558. Sedangkan *posttest* didapat rata-rata 9.6, skor minimal 5, skor maksima 12, dengan standar deviasi 1.765.

Perbandingan antara tes awal dan tes akhir di uraikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Grafik 2
Perbandingan Rata-rata Hasil Kemampuan Jurus 3 Seni Tunggal Golok Pada Siswa Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika

Data	Rata-rata Hasil Belajar
Tes Awal (<i>Pretest</i>)	7.4
Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	9.6

tes awal 7.4 dan rata-rata tes akhir 9.6.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir pada tabel 3 maka didapat rata-rata kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika yaitu rata-rata

Uji pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* diuraikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Grafik 3
Hasil Uji-t Antara *Pretest* dan *Posttest*

t_{hitung}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
4.245	14	2.145	5%

Berdasarkan data pada tabel 4.5 maka didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 4.245 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ $db=(N-1)$ adalah $15-1=14$ dan pada taraf signifikansi 5% atau 0.05 diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.145 (dilihat pada lampiran 10 halaman 79). Dengan demikian nilai

dari $t_{test} = 4,245$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.145$ artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh metode bagian terhadap kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak. Adapun efek size peningkatan sebesar 0.86.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian adapun hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh metode bagian terhadap kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak. Hasil tersebut berdasarkan hasil pengukuran kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak. berkaitan dengan peningkatan kemampuan yang dimiliki, dimana metode bagian yang diberikan bermanfaat memberikan manfaat dimana siswa dapat menguasai kemampuan jurus 3 seni tunggal golok yang baik, yang terdiri dari 12 gerakan.

Metode bagian atau "*part method*" yang diberikan mampu memberikan manfaat karena dengan metode latihan tersebut merupakan cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum. Latihan metode bagian diberikan pada seni tunggal golok pada jurus tiga yang terdiri dari 12 gerakan jurus, kemudian 12 gerakan jurus dipecah dan diajarkan setiap gerakan dan

selanjutnya digabungkan menjadi satu gerakan yang utuh.

Adapun pelaksanaan latihan metode bagian yang diberikan berupa pemberian materi jurus tiga seni tunggal golok yang terdiri dari 12 gerakan, dari 12 gerakan di pecah dan di ajarkan kepada siswa-siswa ekstrakurikuler pergerakan. Dimulai dari mengajarkan gerakan pertama dan diulang-ulang sampai mereka bisa mempraktikkan karakteristik gerakan pertama dengan benar dan tepat. Setelah murid-murid bisa melakukannya, pelatih mengajarkan gerakan selanjutnya yaitu gerakan kedua, dan pemberian materi dilakukan seperti itu sampai pada gerakan ketujuh. Setelah sampai pada gerakan ketujuh gerakan tersebut diulang dari gerakan pertama sampai ketujuh. Karena gerakan ketujuh terdapat gerakan memutar golok, gerakan yang sulit dilakukan oleh anak sd. Agar siswa-siswa ekstrakurikuler tidak jenuh dengan metode bagian, pelatih memberi permainan kepada siswa-siswa ekstrakurikuler. Setelah itu pelatih mengajarkan gerakan kedelapan, sampai siswa-siswa bisa mempraktikkan dengan benar, lalu gerakan diulang dari

gerakan pertama sampai Sembilan, pemberian materi dilakukan seperti itu sampai pada gerakan duabelas. Setelah materi di sampaikan siswa-siswa diberikan test lagi. Dan di uji apakah ada peningkatan atau tidak setelah diberikan materi dengan menggunakan metode bagian.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir atau pretest dan posttest. Hasil peningkatan tersebut setelah dilakukan analisis data penelitian baik dengan membandingkan nilai rata-rata dan berdasarkan hasil uji hipotesis maka disimpulkan terdapat pengaruh pengaruh metode bagian terhadap kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak. Adapun efek size peningkatan sebesar 0.86 termasuk kategori tinggi.

Hasil analisis data tersebut disesuaikan dengan observasi dan catatan lapangan pada saat penelitian. Adapun berdasarkan catatan lapangan didapatkan bahwa dalam pelaksanaan kegiatan latihan menggunakan metode bagian menunjukkan keterampilan gerak yang berkembang, siswa menampilkan gerak yang semakin baik dalam melakukan jurus 3 seni tunggal golok dimana dengan latihan yang diberikan membentuk kualitas gerak dasar sebagai pembentuk teknik dasar menjadi semakin berkembang. Perkembangan tersebut berupa gerakan-gerakan pada setiap gerakan yang terdiri dari 12 gerak dalam jurus 3 seni tunggal golok.

Latihan menggunakan metode bagian yang diberikan membentuk pola

gerak berkaitan dengan serangkaian gerak dalam melakukan jurus 3 seni tunggal golok yang terdiri 12 gerakan jurus dipecah dan diajarkan setiap gerakan dan selanjutnya digabungkan menjadi satu gerakan yang utuh, peningkatan tersebut sejalan dengan pendapat Rusli Lutan (2002) yaitu keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak, yang dimaksud dengan pola gerak adalah serangkaian gerak terkait dan terorganisir. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar. Selanjutnya keterampilan teknik olahraga dikatakan sebagai kombinasi dari keterampilan gerak dasar.

Menurut Satria, dkk (2007) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan tersebut. Sedangkan menurut Harsono (1988). tujuan atau sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Mencapai hal tersebut ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu a) latihan fisik, b) latihan teknik, c) latihan taktik dan d) latihan mental.

Pelaksanaan penelitian selain mengalami peningkatan juga tidak terlepas dari beberapa kendala yang dialami peneliti diantaranya adalah peneliti memerlukan waktu yang lebih banyak atau lama dalam memberikan perhatian untuk mengevaluasi gerak dasar siswa karena atlet yang dilatih adalah siswa kelompok umur pemula

maka dilakukan satu persatu pada setiap tahapan teknik yang diberikan. Selanjutnya upaya dalam mengatasi siswa yang merasa kesulitan dalam melakukan gerakan juga menjadi tantangan utama, karena dalam proses yang diberikan tidak semua siswa cepat dalam memahami isi dan bentuk latihan berkaitan dengan jurus 3 seni tunggal golok yang terdiri 12 gerakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak yang terdiri dari 15 sampel penelitian maka diperoleh hasil *pretest* didapat rata-rata 7.4 skor minimal 4, skor maksima 11, dengan standar deviasi 2.558. Sedangkan *posttest* didapat rata-rata 9.6, skor minimal 5, skor maksima 12, dengan standar deviasi 1.765. Nilai dari $t_{test} = 4,245$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.145$ artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh metode bagian terhadap kemampuan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak. Adapun efek size peningkatan sebesar 0.86 dikategorikan tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian saran yang diajukan yaitu pelaksanaan khususnya pada latihan jurus 3 seni tunggal golok pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kartika Pontianak sebaiknya pelatih dan pihak terkait memberikan dukungan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan motivasi siswa. Memberikan perhatian yang lebih

pada siswa yang mengalami kesulitan dalam menampilkan keterampilan gerak pada aktivitas jurus 3 seni tunggal golok. Pelatih merancang strategi latihan yang lebih inovatif dan mengembangkan model-model latihan yang diarahkan sesuai karakteristik teknik dasar yang ingin dicapai salah satunya dengan metode bagian yang dapat dikembangkan selanjutnya sebagai salah satu metode latihan yang dipilih khususnya pada jurus 3 seni tunggal golok yang terdiri dari 12 karena metode bagian pelaksanaannya yaitu gerakan jurus dipecah dan diajarkan setiap gerakan dan selanjutnya digabungkan menjadi satu gerakan yang utuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma.
- Hidayat , Yusup; Sindhu, Cindar, Bumi dan Rizal, Alamsyah. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Mendiknas.
- Husdarta, Jaja, Suharja dan Eli, Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani*

- Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/Mts.* Jakarta: Mendiknas.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: UNS Pres.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Olahraga.* Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Olahraga.* Bandung : Departemen Pendidikan Nasional .
- Satria; Dikdik, Japar, Sidik ; Iman, Imanudin. 2007. *Metodologi Kepeatihan Olahraga.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabet.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: Pt Bumi Timur Jaya.
- Zuriah, Nurul. 2007. *Metodelogi Penelitian Sosial dan Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.