

**MODEL PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK PENINGKATAN  
KETERAMPILAN GERAK DASAR PENCAK SILAT**

Tugas Akhir Tesis



Oleh:

**DWI SUCI LESTARI  
18711251027**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## ABSTRAK

DWI SUCI LESTARI: Model Permainan Tradisional untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Pencak Silat. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana FIK , Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan gerak dasar pencak silat anak usia 7-12 tahun dengan menggunakan pengembangan dan modifikasi dari permainan tradisional yang disesuaikan dengan karakteristik anak dan komponen biomotor untuk olahraga pencak silat tanpa menghilangkan kaidah permainan tradisional.

Penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Prosedur pengembangan meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) uji coba awal, (5) revisi penyusunan produk pertama, (6) uji coba lapangan utama, (7) revisi penyusunan produk operasional, (8) uji coba produk operasional, dan (9) revisi produk final. Subjek skala kecil dilakukan terhadap 16 siswa Ekstrakurikuler di SDN 2. Subjek skala besar adalah 17 siswa SDN 31, 20 siswa SDN 38, dan 16 siswa SDN 14 Sungai Kakap Kubu Raya. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Uji efektifitas produk akhir melibatkan 20 siswa Ekstrakurikuler SDI Darussalam Sungai Kakap Kubu Raya dalam eksperimen, dengan *one group pretest-posttest design*.

Hasil analisis statistik uji efektivitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$ , sehingga dapat dikatakan terdapat peningkatan yang sangat signifikan. Produk akhir berupa buku panduan model latihan berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar yang memuat: (1) konsep model latihan, (2) tujuan model latihan, materi, (3) tata cara penggunaan model latihan, (4) contoh penggunaan model latihan, dan (5) model permainan tradisional. Model latihan tersebut sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar tanpa mengubah kaidah permainan tradisional. Model latihan efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pencak silat pada anak usia sekolah dasar. Keunggulan model latihan berbasis permainan tradisional dapat mengintegrasikan keterampilan dalam proses latihan.

**Kata Kunci:** *model latihan, pencak silat, permainan tradisional*



## ABSTRACT

DWI SUCI LESTARI: A Traditional Game Model for Improving the Basic Movement Skills of Pencak Silat. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School FIK, Yogyakarta State University, 2020.**

This study aims to develop a training model for the basic movement skills of *pencak silat* for children aged 7-12 years using the development and modification of traditional games adapted to children's characteristics and bio-motor components for *pencak silat* without changing the rules of traditional games.

This research is research and development, whose procedures include: (1) preliminary studies, (2) planning, (3) developing initial products, (4) initial testing, (5) revision of first product arrangement, (6) testing main field trials, (7) revision of operational product preparation, (8) operational product trial, and (9) final product revision. The small-scale subjects are 16 extracurricular students of State Elementary School (SES) 2, and the large-scale subjects are 17 students of SES 31, 20 students of SES 38 and 16 students of SES 14 Sungai Kakap Kubu Raya. The data analysis techniques used are quantitative and qualitative descriptive analysis. The test of the effectiveness of the final product involved 20 students of SDI Darussalam Kakap Kubu Raya in an experiment with one group pretest-posttest design.

The result of the statistical analysis of the effectiveness test shows that the significance value (2-tailed) is  $0.003 < 0.05$ , and thus it can be said that there is a very significant increase. The final product is a traditional game-based training model handbook to develop basic movement skills containing: (1) the concept of the training model, (2) the objectives of the training model and materials, (3) the procedures for using the training model, (4) examples of using the exercise model, and (5) traditional game models. The training model is in accordance with the characteristics of elementary school students without changing the rules of traditional games. This model is effective in developing basic movement skills of *pencak silat* of elementary school-aged children. Its advantage is that it integrates skills in the training process..

**Keywords:** *pencak silat, traditional games, training model*

*ph*

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

### **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama mahasiswa : Dwi Suci Lestari

Nomor Mahasiswa : 18711251027

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 28 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Dwi Suci Lestari

NIM. 18711251027

## LEMBAR PENGESAHAN

### MODEL PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR PENCAK SILAT

Dwi Suci Lestari  
NIM 18711251027

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Program Pascasarjana  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 24 September 2020

Dr. Guntur, M.Pd.  
(Ketua/Penguji)

Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
(Sekretaris/Penguji)

Dr. Panggung Sutapa, M.S.  
(Pembimbing/Penguji)

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.  
(Penguji Utama)

13/10 - 2020

13/10 - 2020

14/10 - 2020

14/10 - 2020.

Yogyakarta, 12/10/2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Model Permainan Tradisional untuk Peningkatan Gerak Dasar Pencak Silat".

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Dr. Panggung Sutapa, M.S Selaku dosen pembimbing tesis yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, memberikan arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Bapak Dekan FIK UNY beserta staf, yang telah membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
3. Koorprodi Ilmu Keolahragaan dan para bapak/ibu dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya selama penulis belajar di Program Pascasarjana Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta saya ucapan terimakasih.
4. Kepala Sekolah SDN 2, SDN 31, SDN 38, SDN 14 dan SDI Darussalam Sungai Kakap Kubu Raya yang sudah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
5. Keluargaku Bapak dan Ibu tercinta atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang, doa dan materi yang telah diberikan serta adik-adiku yang selalu menjadikan motivasi untuk saya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi. Pencapaian sampai tahap ini tidaklah mudah dan saya persembahkan ini untuk kalian semua.
6. Teman-teman IKOR 2018 khususnya kelas B mahasiswa Ilmu

Keolahragan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta atas motivasi, perjuangan, kebersamaan, dan kekompakkan selama masa kuliah. Semoga silaturahmi dan persaudaraan tetap terjaga, serta dapat mewujudkan mimpiya masing-masing.

7. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu maka penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Yogyakarta, 14 September 2020



Dwi Suci Lestari

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....</b>	<b>iv</b>

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Pengembangan.....	5
F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan.....	5
G. Manfaat Pengembangan.....	6
H. Asumsi Pengembangan.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pencak Silat.....	8
a. Unsur Gerak Olahraga Pencak Silat.....	14
b. Prinsip Pembelajaran Bela Diri.....	19
c. Karakteristik Anak SD usia 7-12 tahun.....	19
2. Pengertian Metode Latihan.....	23
3. Teori Belajar.....	25
4. Model Pembelajaran.....	27
5. Hakikat Keterampilan Gerak.....	28
6. Hakikat Bermain.....	30
7. Permainan Tradisional.....	34
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir.....	43
D. Pertanyaan Penelitian.....	45

<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Model Pengembangan.....	46
B. Prosedur Pengembangan.....	46
C. Uji Coba Produk.....	51
1. Disain Uji Coba Produk.....	51
2. Subjek Coba.....	52
3. Jenis Data.....	52
4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
D. Instrumen Penelitian.....	56
E. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN.....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Pengembangan Produk .....	61
1. Analisis Kebutuhan.....	61
2. Desain Produk Awal .....	63
3. Validasi Desain & Revisi.....	64
4. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi.....	81
5. Uji Coba Skala Besar dan Revisi.....	94
6. Uji Efektifitas.....	94
B. Kajian Produk Akhir.....	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	96
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>98</b>
A. Simpulan Tentang Produk.....	98
B. Saran Pemanfaatan Produk.....	98
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

**HALAMAN**

Tabel 1. Klasifikasi Ahli Pencak Silat.....	54
Tabel 2. Klasifikasi Ahli Media.....	55
Tabel 3. Kisi-Kisi Model Latihan Untuk Pencak Silat.....	57
Tabel 4. Kisi-Kisi Observasi Untuk Ahli Media.....	58
Tabel 5. Klasifikasi Presentase.....	59
Tabel 6. Hasil Penilaian Oleh Ahli.....	63
Tabel 7. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	82
Tabel 8. <i>Test of Normalitas</i> .....	126
Tabel 9. <i>Test of Homogeneity of Variance</i> .....	127
Tabel 10. <i>Paired Sample Test</i> .....	128

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar. 1 Lapangan Kejar Benteng.....	37
Gambar. 2 Lapangan Gala Hadang.....	39

Gambar. 3 Lapangan Nelayan Ikan.....	41
Gambar. 4 Lapangan Berburu Burung.....	41
Gambar. 5 Kerangka Berpikir.....	45
Gambar. 6 Prosedur Pengembangan.....	47
Gambar. 7 Desain Penelitian.....	51
Gambar. 8 Lapangan Modifikasi Permainan Bentengan.....	69
Gambar. 9 Lapangan Modifikasi Permainan Gala Hadang.....	73
Gambar. 10 Lapangan Modifikasi Permainan Berburu Burung.....	76
Gambar. 11 Lapangan Modifikasi Permainan Menjala Ikan.....	79
Gambar. 12 Lapangan Modifikasi Permaianan Bentengan .....	84
Gambar. 13 Lapangan Modifikasi Permainan Gala Hadang.....	87
Gambar. 14 Lapangan Modifikasi Permainan Berburu Burung.....	90
Gambar. 15 Lapangan Modifikasi Permainan Menjala Ikan.....	92
Gambar. 16 Pengarahan.....	129
Gambar. 17 Modifikasi Permainan Kejar Benteng.....	129
Gambar. 18 Modifikasi Permainan Menjala Ikan.....	130
Gambar. 19 Modifikasi Permainan Gala Hadang.....	130
Gambar. 20 Modifikasi Permainan Berburu Burung.....	131
Gambar. 21 Lapangan Modifikasi Permainan Kejar Benteng.....	133
Gambar. 22 Lapangan Modifikasi Permainan Gala Hadang .....	136
Gambar. 23 Lapangan Modifikasi Permainan Berburu Burung.....	139
Gambar. 24 Lapangan Modifikasi Permainan Menjala Ikan.....	141

## **Lampiran**

Lampiran. 1 Validasi Ahli Satu.....	105
-------------------------------------	-----

Lampiran. 2 Validasi Ahli Dua.....	106
Lampiran. 3 Surat Izin Penelitian SDN 2 Sungai Kakap.....	107
Lampiran. 4 Surat Izin Penelitian SDN 31 Sungai Kakap.....	109
Lampiran. 5 Surat Izin Penelitian SDN 38 Sungai Kakap.....	111
Lampiran. 6 Surat Izin Penelitian SDN 14 Sungai Kakap.....	113
Lampiran. 7 Surat Izin Penelitian SDI Darussalam Sungai Kakap.....	115
Lampiran. 8 Instrumen Penilaian Model Penelitian.....	116
Lampiran. 9 Instrumen Rubrik Model Permainan.....	117
Lampiran 10 Penilaian Uji Skala Kecil.....	119
Lampiran. 11 Penilaian Uji Skala Besar.....	121
Lampiran. 12 <i>Pre-test dan Pos-Test</i> .....	123
Lampiran. 13 Dokumentasi Gambar Penelitian.....	126
Lampiran. 14 Uji <i>Homogenitas</i> .....	127
Lampiran. 15 Uji <i>Efektivitas</i> .....	128
Lampiran. 16 Hasil Uji Skala Kecil.....	128
Lampiran. 17 Dokumentasi Gambar Penelitian.....	129
Lampiran. 18 Pengarahan.....	129
Lampiran. 19 Modifikasi Permainan Kejar Banteng.....	129
Lampiran. 20 Modifikasi Permainan Menjala Ikan.....	130
Lampiran. 21 Modifikasi Permainan Gala Hadang.....	130
Lampiran. 22 Modifikasi Permainan Berburu Burung.....	131

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang sangat kompetitif, Kinerja puncak yang dicapai oleh seorang atlet tidak dapat dihasilkan dengan hanya mengandalkan faktor keberuntungan. Proses pembentukan gerak dasar khususnya cabang olahraga pencak silat dilakukan sejak usia anak-anak agar bisa menentukan keterampilan gerak pencak silat yang sesuai dengan harapan dari lembaga yang menaungi cabang olahraga pencak silat, seperti yang dikatakan Lumintuaro (2013: 6) bahwa pada setiap anak pada usia dini membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan untuk kondisi motoriknya secara keseluruhan.

Pencak Silat kategori tanding menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, serta komponen biomotor yang baik untuk bisa menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak (Persilat, 2012: 1). Seorang atlet berprestasi membutuhkan proses yang panjang untuk dapat melakukan hal tersebut.

Perlakuan dan cara menanamkan hal yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat harus disesuaikan dengan karakteristik anak. Artinya kebenaran dalam melakukan teknik gerak merupakan penentu dalam keberhasilan atlet dan materi yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan anak pada waktu itu. Dibutuhkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap respon motorik sebagai landasan untuk mencapai prestasi terbaik dan bisa melakukan dengan cepat, tepat, dan kuat. Seorang atlet membutuhkan stamina dan komponen biomotor yang baik agar bisa mengoptimalkan prestasi . Menurut Harsono (2015: 39- 41) tujuan serta

sasaran utama latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin.

Keterampilan gerak dasar pada anak akan tepat diberikan saat usia anak-anak, karena pertumbuhan dan perkembangan secara pesat terjadi pada masa ini. Pentingnya penerimaan berbagai keterampilan gerak pada masa ini dapat menjadi dasar yang kuat untuk perkembangan dan merupakan inti dari pendidikan baik di kelas, tempat latihan, dan tempat bermain. Pengalaman gerak yang diterima oleh anak akan memberi stimulus terhadap keterampilan gerak secara khusus dan terekam dalam memori otaknya. Anak yang terbiasa menerima berbagai jenis keterampilan gerak akan lebih mudah dalam menerima keterampilan gerak yang sama di waktu yang akan datang.

Upaya program pembibitan sejak dini yang terstruktur dan berkesinambungan, dengan konsep yang tepat menjadi sebuah tuntutan pada pembinaan olahraga prestasi. Pembinaan prestasi sejak awal perlu dikelola dengan baik dan benar sesuai dengan prinsip pembinaan jangka panjang, sistematis dan berorientasi pada tujuan atau sasaran yang ingin diperoleh. Selain berprestasi, atlet dapat memperoleh pendidikan yang baik melalui aktifitas gerak yang meliputi aspek *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*. Pengembangan multilateral setiap tahun akan mengalami peningkatan jika latihan diterapkan dengan baik, sehingga psikologis dan fisiologis dapat berkembang untuk pencapaian prestasi (Lumintuарso, 2013: 6).

Tahapan proses pembinaan usia dini pencak silat harus diberikan dengan tepat agar dapat mencapai puncak prestasi. Dimulai dari keterampilan gerak dasar, dan tekniklanjutan yang sesuai dan tepat dengan karakteristik anak, hal tersebut diharapkan dapat membantu proses pembentukan keterampilan gerak pencak silat secara terkoordinasi agar lebih memahami kontrol dan koordinasi gerakan dari perspektif perkembangan. Tujuannya agar anak dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan karakteristik anak, disamping itu kebutuhan dalam olahraga pencak silat juga dapat diterima oleh anak.

Proses mempelajari gerak teknik perlu diperhatikan secara teliti dalam melaksanakannya. Pelatih memiliki peranan yang sangat penting dalam

memberikan keterampilan teknik gerak yang benar untuk anak didiknya. Penguasaan keterampilan gerak yang baik akan meminimalisir kemungkinan cedera, karena setiap rangkaian gerak bisa dilakukan dengan baik oleh anak. Sesuai dengan pendapat Bompa dan Haff (2009: 62) bahwa teknik yang benar memiliki tingkat efisiensi yang sangat tinggi.

Keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan pengetahuannya dalam menampilkan gerak. Untuk dapat menguasai keterampilan gerak dasar, diperlukan proses latihan yang didukung dari pengalaman gerak-gerak yang dimiliki sebelumnya. Tanpa adanya proses latihan, anak yang dilatih akan mengalami kesulitan dalam mempraktekkan suatu keterampilan gerak dikarenakan belum ada gambaran geraknya.

Pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan pembinaan mulai dari tahap usia dini sampai pada tahap prestasi puncak. Anak usia dini menganggap latihan keterampilan gerak dasar merupakan latihan yang membosankan karena harus mengulang gerakan dalam jangka waktu yang lama. Pelatih harus bisa menerapkan model latihan yang menarik dan menyenangkan tanpa melupakan sasaran tujuan latihan. Oleh karena itu, hal yang perlu pelatih perhatikan dalam pemberian latihan dalam melatih anak yaitu enjoy dan santai, (Lee, 2003: 34). .

Pembinaan latihan untuk anak usia dini dalam meningkatkan kemampuan dan kekayaan gerak dasar menggunakan metode permainan. Adapun dari sudut pendidikan pencak silat memberikan kemampuan, keterampilan, dan kemampuan dalam mempertahankan dan membela diri terhadap sebuah ancaman bahaya baik dari dalam maupun luar, serta untuk menjamin keselarasan dengan alam sekitarnya. Penulis mendesain model latihan pencaksilat sebagai pendidikan untuk anak usia 7-12 tahun melalui permainan tradisional dalam bentuk buku panduan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan, 92% pelatih memiliki pemikiran yang sama bahwa permainan tradisional bisa meningkatkan keterampilan gerak pencak silat, serta dengan latihan menggunakan permainan tradisional dapat menambah pengetahuan anak, tanpa membuat anak merasa tertekan. Permainan tidak hanya bermakna untuk mengantarkan anak-anak memahami dunia, tapi permainan adalah aktivitas yang mengajak anak-anak mencapai keseimbangan

psikologis di hari-hari awal dalam hidup mereka. Karena permainan itu sangat penting artinya bagi anak-anak, penggunaan aktivitas permainan adalah kebutuhan untuk anak-anak. Sebanyak 100 persen pelatih memberikan pendapat anak-anak menjadi senang jika pelatih memberikan model latihan dengan permainan tradisional. Terbatasnya referensi pengetahuan pelatih tentang model latihan yang diberikan kepada anak usia dini, disebabkan karena lebih dari 50% pelatih tidak memiliki sertifikat kepelatihan. Keterbatasan referensi model latihan untuk anak usia dini serta pengetahuan yang minim inilah yang menyebabkan rata-rata pelatih memberikan model latihan hanya berdasarkan pengalaman.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut maka perlu adanya suatu model latihan khusus dalam bentuk buku panduan untuk memudahkan pelatih dan praktisi lapangan serta atlit yang dapat meningkatkan proses pembentukan keterampilan gerak silat yang sesuai dengan karakteristik anak. Peneliti tertarik melakukan penelitian “Pengembangan model latihan berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat”. Penelitian ini ditujukan agar kemampuan keterampilan gerak dasar atlet pencak silat usia sekolah dasar meningkat dari sebelumnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat masalah yang ditemukan oleh peniliti diantaranya:

1. Perlu adanya referensi untuk model latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pada anak usia dini khususnya anak usia sekolah dasar.
2. Sebagian besar pelatih pencak silat belum menerapkan prinsip-prinsip latihan tepat yang disesuaikan dengan karakteristik anak.
3. Proses latihan pada anak usia sekolah dasar kurang efektif.
4. Kurangnya referensi model latihan keterampilan gerak teknik untuk anak usia sekolah dasar 7-12 tahun, khususnya dalam bentuk buku panduan

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta mencegah salah penafsiran dalam penelitian ini maka dibuat batasan masalah. Penelitian ini dibatasi dengan pengembangan pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar pencak silat pukulan, tangkisan tendangan dan tangkisan pada siswa sekolah dasar.

#### **D. Rumusan Masalah**

Melihat latar belakang masalah yang ada di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar pencak silat yang sesuai dengan usia siswa sekolah dasar?
2. Bagaimana mengembangkan model latihan yang efektif untuk mengembangkan gerak dasar pencak silat anak usia sekolah dasar?
3. Materi apa sajakah yang harus ada dalam model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional ?
4. Bagaimana mengemas dalam model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional ?
5. Apakah efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat?

#### **E. Tujuan Pengembangan**

Mengacu pada rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Menghasilkan model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar pencak silat yang sesuai dengan usia siswa sekolah dasar.
2. Menghasilkan model latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak pencak silat pada siswa sekolah dasar.
3. Menghasilkan materi pencak silat (pukulan, tangkisan tendangan dan elakan) yang ada dalam model latihan berbasis permainan tradisional

4. Menghasilkan model latihan berbasis permainan tradisional yang tidak meninggalkan karakteristik asli dari permainan tradisional dan menyesuaikan dengan karakteristik anak.
5. Menghasilkan model latihan berbasis permainan tradisional yang efektif efektifnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar

## **F. Spesifikasi Produk**

Produk yang dihasilkan pada penelitian ini adalah model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar pencak silat dan panduan penggunaan model latihan yang dikemas dalam sebuah buku panduan, buku ini berisikan:

1. Model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar pencak silat pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan).
2. Buku panduan penggunaan model pembelajaran yang berisikan:
  - a. Pendahuluan
  - b. Konsep model latihan
  - c. Tujuan model latihan
  - d. Materi
  - e. Langkah langkah penggunaan model latihan
  - f. Model Permainan tradisional.

## **G. Manfaat Pengembangan**

### **1. Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi para pelatih agar lebih kreatif dalam melatih atlet pencak silat usia dini.

### **2. Praktis**

- a. Membantu kesulitan pelatih dalam melakukan proses pembentukan keterampilan gerak pencak silat pada anak.
- b. Membantu pelatih menyajikan proses latihan yang sesuai dengan karakteristik anak.
- c. Memudahkan pelatih pencak silat untuk mengembangkan pembinaan yang berorientasi pada olahraga prestasi.

## **H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan**

Adanya model latihan gerak dasar pencak silat untuk anak yang dikemas menggunakan buku panduan, untuk membuat pelatih tidak mengalami kesulitan dalam proses pelaksanaan latihan untuk keterampilan dasar gerak pencak silat untuk anak usia sekolah dasar 7-12 tahun. Karena model-model yang dikembangkan dalam proses latihan diharapkan memudahkan pelatih dalam menyampaikan materi, dan anak lebih tertarik dalam melakukannya. Keterbatasan dalam pengembangan yaitu, banyak pelatih dalam setiap perguruan tidak mempunyai latar belakang akademis dan memiliki persepsi terhadap pelaksanaan keterampilan gerak pada anak.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pencak Silat**

Pencak dan silat menurut Nasution & Pasaribu (2017: 2-3) pencak dapat diartikan sebagai gerak serangan dan membela yang teratur dan memiliki irama, silat juga merupakan gerak serang bela tetapi lebih erat hubungannya dengan aspek rohani yang suci dan murni yang digunakan untuk keselamatan bersama. Hal ini juga diungkapkan oleh Mulyana (2014: 85) Seiring perkembangan waktu fungsi dari pencak silat tidak hanya untuk membela diri tetapi dijadikan sebagai sarana olahraga, sarana yang mencintai aspek keindahannya (estetika) serta menjadi alat pendidikan rohani dan mental (Nugroho, 2007: 15).

Menurut Widiastuti (2014:169) menjelaskan bahwa : “*Pencak is attack and defense in rhythmic movement, which creates martial art stance with prescribed rules of game. Silat is the essence of Pencak, which is used in fighting and self-defense.*” Pencak adalah serangan dan pertahanan dalam gerakan ritmis, yang menciptakan jurus seni bela diri dengan aturan main yang ditentukan. Silat adalah inti dari Pencak, yang digunakan dalam pertarungan dan pertahanan diri. Menurut Kriswanto (2015:17) falsafah pencak silat adalah falsafah budi pekerti luhur, yakni falsafah yang memandang budi pekerti luhur sebagai sumber dari keluhuran sikap, perilaku, dan perbuatan manusia yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat.

Maka dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan olahraga beladiri yang mengandung nilai-nilai seni tradisional Indonesia. Pencak silat adalah gerak keindahan berupa hindaran yang disertakan gerakan. Pertandingan Pencak Silat memiliki beberapa karakteristik seperti, pose jurus, pola langkah, koordinasi dalam serangan-pertahanan, dan serangan

berurutan. Itu karakteristik yang dibuat untuk mendikte atlet dalam pertandingan Pencak Silat. Dalam pertandingan Pencak Silat, atlet harus melakukan sikap pose, lalu pola langkah, dan diikuti dengan sikap menyerang atau bertahan.

Pencak silat merupakan olahraga yang dipertandingkan secara resmi beberapa *multievent*, baik di Nasional dan Asia Tenggara (*Sea Games*). Pertandingan Pencak Silat terbagi menjadi 4 kategori, 1) kategori tanding, 2) kategori tunggal, 3) kategori ganda, 4) kategori regu. Berdasarkan umur dan jenis kelamin pertandingan pencak silat dibagi menjadi 5 Golongan yaitu: 1) Pertandingan usia dini (berumur 10-12 tahun); 2) Pertandingan usia Pra remaja (Usia di atas 12-14 tahun); 3) pertandingan usia remaja (usia 14-17 Tahun); 4) Pertandingan dewasa (Usia 17-35 tahun); 5) Pertandingan master (Usia di atas 35 tahun) (Persilat, 2012: 02).

a) Kategori Tanding

Pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat menangkis/mengelak/mengena dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak.

b) Kategori Tunggal

Pertandingan pencak silat yang menampilkan seseorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketuhanan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

c) Kategori Ganda

Pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara direncana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

d) Kategori Regu

Kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

Terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat sehingga permainan sejalan dengan apa yang menjadi kebutuhan. Menurut Hariono (2011) komponen biomotor yang penting untuk pencak silat terdiri atas ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Dengan mengetahui komponen yang dominan dalam cabang olahraga pencak silat, diharapkan pelatih dapat memberikan materi dan model yang tepat untuk diterapkan.

1) Ketahanan

Menurut Sukadiyanto (2002: 40) keuntungan bagi olahragawan yang memiliki ketahanan yang baik, diantaranya: (1) menambah kemampuan untuk melakukan aktivitas gerak secara terus-menerus dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu lama, (2) menambah kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (*recovery*), dan (3) menambah kemampuan menerima beban latihan yang lebih berat dan bervariasi. Sharkley (2011: 163) daya tahan didefinisikan adalah kemampuan peralatan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung.

Istilah ketahanan atau daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Komponen *biomotor* ketahanan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani olahragawan.

## 2) Kekuatan

Pengertian secara umum adalah kemampuan otot, ata sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuscular untuk mengatasi tahanan beben luar dan beben dalam. Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan diantaranya untuk (a) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (b) mengurangi cedera pada olahragawan, (c) meningkatkan prestasi, (d) terapi pada rehabilitasi pengutan otot, (e) membantu mempelajari atau penguasaan teknik.

Menurut Sukadiyanto, (2011: 128) kekuatan merupakan hasil kali antara kecepatan dan kekuatan. Segala macam bentuk latihan yang melibatkan unsur kecepatan dan kekuatan maka akan menghasilkan *power*. Namun untuk melatih *power* yang harus diperhatikan yaitu beban yang diberikan lebih ringan dan dilakukan dengan irama yang cepat. Dengan adanya *power* yang baik, maka akan sangat mendukung seorang atlet untuk pencapaian prestasi puncak.

## 3) Kecepatan

Menurut Hidayat (2014: 61) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (singkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem *neuromuskuler*. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan,

maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan.

Pada dasarnya semua gerakan yang ada dalam pencak silat merupakan gerakan yang cepat dan mendadak, sehingga komponen kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat guna mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Kecepatan merupakan serangkaian gerak yang dilakukan secara cepat dalam tempo waktu sesingkat-singkatnya. Sukadiyanto, (2011: 116-117) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. demikian menurut Widiastuti (2015: 125). Berdasarkan pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan yang berulang-ulang dengan jarak tertentu dengan waktu sesingkatsingkatnya. Kecepatan dipengaruhi oleh dua faktor yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan

#### 4) Fleksibilitas

Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi. Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam *fleksibilitas* yaitu, (a) *statis*, (b) *dinamis*. Pada *fleksibilitas statis* ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu atau beberapa persendian(Sharkley, 2011: 165). Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara *sit and reach test*. Sedangkan pada *fleksibilitas dinamis* adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi. Sebagai contoh olahraga senam perlombaan.

#### 5) Koordinasi

Menurut Hariono (2006: 112) koordinasi merupakan perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan

satu gerak, gerak yang dihasilkan dipengaruhi oleh komponen-komponen gerak berupa energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Koordinasi terdiri dari dua katagori yaitu koordinasi umum dan khusus, koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerakSukadiyanto (2011: 149) Sedangkan kordinasi khusus yaitu koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara *stimulant*

Menurut Hidayat (2014: 63) koordinaasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks dengan merangkai gerakan menjadi satu gerakan utuh Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antar lain: intensitas latihan, volume latihan, recovery, dan interval.

### 1) Intensitas latihan

Menurut Sukadiyanto (2011), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pemberatan. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan anaerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

### 2) Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pemberatan Sukadiyanto, (2011). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, (4) diperbanyak. Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per sesi, (c)

jumlah set per sesi, (d) jumlah seri atau sirkuit per sesi, (e) jumlah pembebanan per sesi, dan (f) lama- singkatnya pemberian waktu *recovery* dan interval.

### 3) *Recovery* dan Interval

Dalam komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan interval. Recovery dan interval mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Yang membedakannya kalau recovery adalah waktu istirahat antar repetisi atau set, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri atau sirkuit. Semakin singkat waktu pemberian recovery dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

### 4) Beban Latihan

Beban latihan ada dua macam yaitu beban dalam dan beban luar. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

#### a. **Unsur Gerak Olahraga Pencak Silat**

Olahraga pencak silat merupakan gabungan dari beberapa unsur gerakan yang yang tersusun menjadi jurus. Unsur gerak didalam olahraga pencak silat mengandung nilai seni, dan menonjolkan sebuah keindahan gerak. Ada beberapa unsur gerak menurut Lubis, Johansyah (2014) yang dijelaskan secara rinci, diantaranya (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) serangan, (6) tangkapan.

##### 1) Kuda-Kuda

Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini seperti orang menunggang kuda. Kuda-

kuda merupakan posisi dasar dalam pencak silat untuk melakukan teknik selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap yang kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Kuda-kuda dapat terbagi menjadi beberapa klasifikasi antara lain:

- 1) Segi Bobot Kuda-kuda
  - a) Kuda-kuda ringan, yaitu kuda-kuda dengan salah satu atau kedua kaki menopang sebagian berat badan cenderung bersifat aktif.
  - b) Kuda-kuda sedang, yaitu sikap kuda-kuda dengan dua kaki menopang sebagian berat badan, bisa bersifat aktif ataupun pasif.
  - c) Kuda-kuda berat, yakni sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki menopang seluruh berat badan dan cenderung bersifat pasif.
- 2) Segi Bentuk Kuda-kuda
  - a) Kuda-kuda depan, yakni kuda-kuda dengan salah satu kaki berada didepan, sedangkan kaki lainnya di belakang dengan berat badan ditopang oleh kaki depan.
  - b) Kuda-kuda belakang, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dengan berat badan ditopang oleh kaki belakang.
  - c) Kuda-kuda tengah, yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong.

- d) Kuda-kuda samping, yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan di topang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan kanan.

Penjelasan ini menjelaskan kuda-kuda yang telah dijabarkan secara rinci, di dalam olahraga pencak silat sangat dibutuhkan. Kuda-kuda merupakan pondasi seorang atlet pencak silat untuk melakukan gerakan baik itu untuk menyerang ataupun bertahan. Asumsi bahwa pembentukan kuda-kuda dilakukan sejak usia 7 tahun merupakan ide yang sesuai dengan kajian teori, sehingga apabila anak sudah mendapatkan pondasi mengenai unsur kuda-kuda diharapkan calon atlet pencak silat ini akan mudah menerima gerak yang lebih kompleks.

### 2) Sikap Pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau bertahan. Apabila ditinjau dari sistem bela diri, sikap pasang berarti kondisi siap melakukan serangan ataupun belaan yang dilakukan secara optimal. Dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan. Sikap pasang dibagi menjadi beberapa macam diantaranya, (a) sikap pasang satu, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke samping pandangan ke depan, dengan posisi kaki depan belakang satu garis, (b) sikap pasang dua, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong, (c) sikap pasang tiga, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda samping, (d) sikap pasang empat, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda depan.

### 3) Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan

guna mendapatkan posisi yang lebih menguntungkan yang dikombinasikan dengan sikap tubuh dan tanggan. Pola langkah digunakan apabila dua pesilat saling mencari poin pada saat bertanding, adanya pola langkah yang dibentuk secara benar memudahkan seseorang dalam melakukan tekanan ataupun keluar dari sebuah tekanan

Pola langkah merupakan hal yang pokok dalam sebuah pertandingan, dimana atlet pencak silat dalam melakukan serangan ataupun bertahan dapat menyusun strategi ataupun teknik yang akan dilakukan. Pengenalan pola langkah terhadap anak yang dikenalkan melalui bentuk bermain merupakan hal yang sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga diharapkan nantinya atlet pencak silat pada saat remaja ataupun dewasa pola langkah ini sudah terpondasi secara baik dan benar. Terbentuknya pondasi pola langkah yang baik akan sangat mempermudah atlet dalam memenangkan sebuah pertandingan serta pola langkah akan sangat menentukan kecerdikan atlet pencak silat pada saat bertanding.

#### 4) Belaan

Belaan adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tagkisan atau menghindari lawan. Belaan terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran.

##### 1) Tangkisan

Tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh.

##### 2) Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan.

### 3) Serangan

Serangan adalah gerakan yang dilakukan seorang atlet pencak silat yang bertujuan mendapatkan nilai dengan melakukan tendangan ataupun pukulan dengan sasaran yang sah sesuai peraturan pertandingan. Ada beberapa jenis serangan dalam olahraga pencak silat diantaranya.

#### 1) Serangan Tangan

Yakni serangan yang dilakukan dengan menggunakan pukulan, mengena pada bagian yang sah sesuai dengan peraturan pertandingan.

#### 2) Tendangan

Yakni serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki, mengena pada bagian yang sah sesuai dengan peraturan pertandingan.

#### 3) Tangkapan

Tangkapan merupakan teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain.

Beberapa penjelasan mengenai unsur yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa unsur yang ada di dalam olahraga pencak silat haruslah termuat pada model latihan untuk anak. Penjelasan di atas mengarahkan model yang

akan digunakan untuk anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun menggunakan pendekatan permainan tradisional harus memenuhi unsur gerak yang telah di jelaskan di atas, diantaranya kuda-kuda, pola langkah, sikap pasang, belaan, serangan.

### **b. Prinsip Pembelajaran Bela Diri**

Metode pembelajaran bela diri adalah bagaimana cara mengajar bela diri dengan memperhatikan prinsip-prinsip pembelajaran sesuai dengan materi, agar siswa mudah menguasai teknik yang diberikan. Adapun prinsip pembelajaran yang harus diperhatikan menurut Sardjono (Nugroho, A 2007: 57) adalah: 1) pembelajaran teknik bela diri dimulai dari yang mudah ke yang sukar, 2) pembelajaran teknik dasar diberikan terlebih dahulu baru menuju pada teknik lanjutan, 3) pembelajaran harus menyerupai situasi permainan sebenarnya dan dapat dibuat sederhana untuk penguasaan siswa yang lebih baik, 4) gerakan yang salah cepat dibetulkan agar menjadi otomatisasi gerak yang benar, 5) koreksi jangan terlalu mengekang sehingga tidak mematikan kreatifitas siswa, dan 6) faktor keselamatan harus diperhatikan khususnya pada saat mengajar tendangan dan jatuhan.

Proses latihan pencak silat bagi anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun dapat dikemas dalam bentuk bermain sesuai dengan perkembangannya, sehingga muncul rasa senang, tidak jemu, dan tidak menakutkan. Pentingnya metode latihan yang benar bagi anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun adalah sebagai bekal dalam proses latihan. Sehingga proses latihan yang benar akan membentuk otot-otot yang diperlukan dalam sikap dan gerak pencak silat (Nugroho,2007: 56).

Penjelasan di atas dapat diambil sebuah gagasan bahwa prinsip pembelajaran beladiri dilakukan sesuai dengan tahapan antara lain 1)

dilakukan dari yang mudah menuju gerak sukar, 2) proses latihan menggunakan metode bermain untuk anak-anak.

### c. Karakteristik Anak SD usia 7-12 tahun

Menurut Mufarokah (2009: 10-11) bahwa masa usia sekolah dasar (sekitar 6-12 tahun). Tahapan perkembangan penting dan bahkan *fundamental* bagi kesuksesan perkembangan peserta didik selanjutnya. Adapun karakteristik peserta didik di sekolah dasar adalah sebagai berikut

- 1) Peserta didik sekolah dasar secara ilmiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi diri peserta didik sendiri,
- 2) Peserta didik senang bermain dan lebih suka bergembira/riang,
- 3) Peserta didik suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencoba usaha baru,
- 4) Peserta didik biasanya tergetar perasaanya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana peserta didik tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan-kegagalan,
- 5) Peserta didik belajar secara *efektif* ketika peserta didik merasa puas dengan situasi yang terjadi,
- 6) Peserta didik belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif, dan mengejar peserta didik yang lain.

Lebih lanjut dijelaskan mengenai *fase* perkembangan anak menurut Piaget (Hegerhan & Olson, 2008: 286-288) membahas *fase* perkembangan mental peserta didik menjadi empat tahap, 1) *sensorimotor stage* (*Birth to about 2 year*), 2) *preoperational thinking* (*about 2 to 4 years*, 3) *Concrete Operations* (*about 7 to 11 or 12 years*), 4) *Formal Operation* (*about 11 or 12 or 15 years*). Tahap yang sesuai dengan usia peserta didik kelas bawah yang dijadikan sampel penelitian berada pada tahap kedua, sebagaimana dijelaskan dibawah ini:

- a. *Period of intuitive thought ( about 4-7 years)*

*Period of intuitive, during this part of preoperational thinking, the child solves problem intuitively instead of in accordance with some logical rule. The most striking characteristic of the child's thinking during this stage is his or her failure to develop conservation.*

Pada tahap ini peserta didik mulai menggunakan simbol bahasa. Simbol ini, peserta didik mampu berfikir dan mungkin membangun ulang banyak pengalaman yang didapat pada tahap sensori-motor. Tahap ini disebut pre-operational karena peserta didik belum dapat bertindak atau mengoperasikan benda atau peristiwa.

b. *Concrete operations( about 7 or 11 or 12 years)*

*Children now develop the ability to conserver, along with the abilities to deal adequately with classes, seriation, (i.e., they can arrange things from smalles to largest and with number concept. During this stage, however, the thought processes are directed to real events observed by the child. The child can perfom rather complex operations on problem as long as the problems are concrete and not abstract.*

Pada tahap ini perkembangan peserta didik dalam konservasi konkret, peserta didik mampu melakukan pengklasifikasian benda-benda tersebut dengan jelas (contoh: peserta didik mampu menyusun benda mulai dari yang terkecil hingga yang paling besar dan sifat-sifatnya) dengan sejumlah konsep. Selama ini proses pemikiran peserta didik secara langsung tertuju pada peristiwa yang diamati peserta didik dapat melakukan tindakan yang lebih kompleks pada permasalahan, selama permasalahan tersebut jelas.

Peserta didik pada sekolah dasar berada pada tahap kedua dan ketiga dari perkembangan mental sesuai dengan umurnya. Masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keberhasilan sekolah. Pada masa ini dapat dibagi ke dalam dua fase: 1) masa kelas sekolah dasar, sekitar 6 tahun sampai dengan usia sekitar 8 tahun. Tingkat ini adalah kelas 1 sampai dengan kelas 3, 2) masa kelas tinggi sekolah dasar yaitu umur SD usia 9-12 tahun.

Menurut Liskustyawati,dkk,(2019:291) bahwa “*Class division for sparring category based on weight with age and gender classification, early childhood group, for male and female, aged 9-12years old*”. Divisi kelas *sparring* kategori berdasarkan berat badan dengan klasifikasi umur dan jenis kelamin, kelompok anak usia dini, laki-laki dan perempuan, usia 7-12 tahun. Maka pada usia ini anak tersebut masuk pada tingkat masa kelas tinggi Sekolah Dasar yaitu anak berada pada tahap perkembangan mental sesuai dengan umurnya.

c. Karakteristik Eksplorasi Masa Kanak-kanak

1) Perencanaan dan Pengorganisasian

Tidak seperti bayi dan anak kecil yang secara spontan mengeksplorasi segala sesuatu yang baru, anak yang usianya lebih besar merencanakan *eksplorasi* dan bisa mengatur beberapa temanya kedalam kelompok. Mereka sudah bisa menetukan dan tahu kemana dan apa yang ingin dilakukan.

2) Lingkungan Terpencil

Sesudah mengeksplorasi lingkungan langsung ketika masih kecil, anak yang lebih besar ingin pergi ketempat jauh yang dikenalnya, sebagai contoh anak yang tinggal di kota ingin mengeksplorasi daerah pedesaan begitu juga sebaliknya.

3) Perilaku Kelompok Lawan Perilaku Sendiri

Banyak kegembiraan yang diperoleh anak dari kegiatan eksplorasi berasal dari berbagai pengalaman dengan teman seusianya. Tidak seperti bayi atau anak kecil, anak yang lebih besar kurang mendapat kegembiraan dari kegiatan eksplorasi sendiri ketimbang eksplorasi yang dilakukan bersama dengan orang lain.

#### 4) Bimbingan dan Pengarahan

Perilaku *eksplorasi* bayi dan anak kecil jarang dibimbing dan diarahkan, berbeda dari *eksplorasi* anak yang berusia sekolah, anak akan merencanakan ketempat yang baru, berbeda dan menarik yang terlalu jauh bagi anak untuk pergi sendiri tanpa pengawasan orang dewasa.

## 2. Pengertian Metode Latihan

Penampilan keterampilan gerak melalui proses latihan dapat berdampak positif maupun negatif. Upaya untuk membentuk keterampilan gerak dilakukan melalui proses latihan yang dilakukan secara benar baik metode latihan dan penerapan metode tersebut. Menurut Bompa & Carea (2015:21) program latihan harus mempertimbangkan perbedaan individu, karena tingkat pertumbuhan tulang, otot, organ dan sistem saraf anak-anak berbeda pada setiap tahapan, dan perkembangan sebagian besar menentukan kemampuan fisiologis dan kinerja. Latihan juga merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahraga. Pelatih berperan penting terhadap putusnya perkembangan bakat pada anak akibat tekanan.

Latihan harus dilakukan secara terencana, menurut jadwal, pola dan standar tertentu, metodis, dari mudah ke yang sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih *kompleks*. Latihan merupakan faktor yang mendasari pencapaian kemampuan motorik yang sangat tinggi pada atlet. Adapun yang dimaksud berulang-ulang adalah agar gerakan-gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan efektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Latihan merupakan proses yang *sistematis* untuk meningkatkan kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi dengan memperhatikan aspek pendidikan melalui pendekatan ilmiah. Latihan merupakan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Menurut Leunes (2011: 148) salahsatu cara psikologi olahraga dalam mempertimbangkan olahraga pada remaja adalah dengan berorientasi pada hasil dan proses. Orientasi hasilberfokus pada hasil yang didapatkan, sedangkan orientasi prosesberfokus pada pencapaian kemajuan dari proses latihan. Pelatih memiliki peranpenting untuk memfokuskan calon atlet agar berorientasi pada orientasi prosesdalam setiap tahapan pengembangan bakat.

Menurut Hidayat (2014: 50) latihan fisik sering disebut sebagai latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Latihan akan berdampak positif apabila antara subyek dan beban yang diberikan sesuai. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat.

Metode dapat dikatakan sebagai suatu cara yang digunakan dalam menyajikan proses latihan untuk mencapai tujuan. seperti yang diungkapkan oleh Harsono (2015: 111) metode latihan bermanfaat apabila tubuh dirangsang atau dipaksa untuk beradaptasi terhadap stres fisik dan mental, jika stres terlalu ringan, adaptasi yang dihasilkan kurang bahkan optimal, sebaliknya apabila stres yang diberikan terlalu berat akan menimbulkan overtraining dan cedera. Selain itu, metode latihan dapat didefinisikan sebagai suatu proses membagi-bagi keterampilan yang sulit kedalam bentuk yang sederhana guna memudahkan proses latihan. Selama proses latihan, ketepatan pelatih dalam menerapkan metode sangat menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Dengan demikian, pelatih dalam mengajarkan keterampilan gerak tidak hanya didasari dari pengalaman yang didapat sewaktu mereka menjadi atlet, tetapi dapat memilih metode yang lebih tepat berdasarkan pada alasan-alasan ilmiah mengapa gerak tersebut harus dilakukan. Latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebaan yang progresif. Untuk itu, proses latihan diperlukan metode yang tepat agar apa yang menjadi tujuan utama tercapai secara maksimal.

Berdasarkan pernyataan Metzler & Michael (2011: 17) *someone demonstrates the other should act or think to be a model by example*. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model adalah suatu proses atau cara menjadikan objek lebih maju, lebih baik, sempurna dan berguna.

Sagala (2012:175) mengemukakan bahwa model adalah kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman yang digunakan dalam sebuah kegiatan. Penjelasan dari beberapa ahli mengenai definisi model latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak pada cabang olahraga pencak silat yang dilakukan dalam bentuk bermain. Permainan yang digunakan yaitu permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak dan cabang olahraga pencak silat sehingga ada sebuah kepaduan dari kedua variabel tersebut.

### **3. Teori Belajar**

Usia Sekolah Dasar, adalah suatu pemikiran ideal untuk menerangkan apa, bagaimana, dan mengapa belajar itu, serta persoalan lain tentang belajar pada anak. Teori belajar dikembangkan dari kenyataan bahwa manusia secara alami memiliki kemampuan dan kemauan untuk belajar yang luar biasa. Manusia telah mengembangkan peradaban, ilmu

pengetahuan, dan teknologi sebagai wujud dari proses belajar setiap individu memiliki cara dan hasil belajar yang berbeda-beda.

Teori belajar pada anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun diperlukan untuk berbagai kepentingan, seperti: a) untuk menyusun kegiatan, b) untuk mendiagnosa problem yang muncul, c) untuk mengevaluasi hasil, d) sebagai kerangka penelitian. Kegiatan pada anak sebaiknya didasarkan atas teori belajar dan berbagai hasil penelitian tentang belajar anak. Demikian pula untuk mengatasi suatu persoalan yang muncul di kelas, seperti adanya anak-anak yang pemalu, tidak mau ditinggal orang tuanya, atau nakal, pelatih perlu menggunakan acuan teori belajar, misalnya teori *Classical Conditioning*. Teori belajar juga diperlukan untuk mengevaluasi hasil belajar. Sebagai contoh, untuk mengukur perkembangan kognitif anak, pelatih dapat menggunakan teori perkembangan kognitif.

Pemahaman mengenai teori belajar merupakan bentuk landasan dalam pengembangan model latihan keterampilan gerak pencak silat. Hal ini berkaitan dengan kajian tentang aspek bagaimana anak latih dalam menerima materi latihan dan dengan pendekatan apa latihan tersebut dapat tersampaikan sesuai dengan karakteristik anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun. Teori belajar merupakan landasan pokok dalam menyusun *desain*, mengembangkan desain dengan memanfaatkan media dan melaksanakan prosesnya. Pemahaman tentang beberapa teori belajar dapat dimanfaatkan untuk melakukan proses secara sistematis, penemuan-penemuan, melahirkan hipotesis, dan dapat menjelaskan sesuai yang dibutuhkan. Teori belajar merupakan teori yang menaruh perhatian pada hubungan antar variabel-variabel yang menentukan hasil belajar. Teori belajar bersifat deskriptif, artinya mendeskripsikan bagaimana proses belajar berlangsung dalam diri seseorang. Menurut Cohen (Rahman, 2011: 23) bahwa belajar mengandung arti perubahan prilaku/kemampuan yang bertahan dalam periode waktu tertentu, dan tidak semata disebabkan oleh proses pertumbuhan dan kematangan. Berikut adalah teori belajar

dari beberapa ahli yang sesuai dengan kebutuhan serta sebagai bahan kajian teori dalam proses penelitian.

a) Teori Behavior

Teori ini merupakan teori belajar yang berdasarkan pada perubahan tingkah laku. Behaviourisme adalah pandangan yang menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang dapat diamati. Teori ini menekankan pada pola perilaku baru yang diulang-ulang sampai menjadi otomatis. Menurut Pavlov yang disitir dalam buku Purnamawati (2011: 37) ada beberapa prinsip pembelajaran behavior antara lain: (1) menekankan perhatian pada perubahan perilaku yang dapat diamati setelah seseorang diberi perlakuan, (2) perilaku dapat dikuatkan atau dihentikan melalui ganjaran atau hukuman, (3) pengajaran direncanakan dengan menyusun tujuan instruksional yang dapat diukur atau diamati, (4) guru tidak perlu tahu pengetahuan apa yang telah diketahui dan apa yang terjadi pada proses berfikir seseorang.

#### **4. Model Pembelajaran**

Menurut Suherman, *et.all.* (2015:52) mengungkapkan komponen model pembelajaran terdiri atas (1) konsep (2) tujuan pembelajaran (3) materi/kompetensi dasar yang akan dipelajari (4) langkah-langkah pembelajaran (5) kegiatan guru dan siswa (6) penilaian hasil pembelajaran. Berdasarkan teori proses pembelajaran diawali dengan bagaimana menyusun materi yang akan disampaikan, kesesuaian materi, kemudian dilanjutkan dengan bagaimana cara penyampaian materi yang terstruktur terhadap anak didik. Adanya model pembelajaran yang baik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik memudahkan pengajar dalam menyampaikan materi. Selain adanya model pembelajaran yang baik ada hal penting yang harus dimiliki oleh pengajar yakni penguasaan materi pembelajaran. Penguasaan pengajar terhadap materi yang

disampaikan terhadap siswa merupakan penentu apakah model pembelajaran dapat dilakukan dengan baik atau tidak. Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang model pembelajaran.

Model-model pengajaran sebenarnya juga dapat diartikan sebagai model pembelajaran. Saat pendidik membantu peserta didik memperoleh informasi, gagasan, *skill*, nilai, cara berfikir dan tujuan mengekspresikan diri, pendidik sebenarnya tengah mengajari peserta didik untuk belajar. Hakikatnya hasil instruksi jangka panjang yang paling penting adalah bagaimana peserta didik mampu meningkatkan *kapabilitas* untuk dapat belajar lebih mudah dan lebih efektif pada masa yang akan datang, baik karena pengetahuan dan *skill* yang diperoleh maupun kerena penguasaan peserta didik tentang proses belajar yang lebih baik. Jihad&Haris (2009: 25) menjelaskan bahwa model pembelajaran dapat diartikan sebagai rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi peserta didik, dan memberi petunjuk kepada pengajar dikelas dalam *setting* pengajaran atau *setting* lainnya. Irmansyah,dkk., (2020:41) menjelaskan bahwa “Model pembelajaran yang efektif dan sesuai untuk karakteristik anak sekolah dasar adalah model pembelajaran yang menekankan pada aktivitas bermain, bersenang-senang, bergembira, dan persahabatan baik itu permainan, teknik olahraga, permainan tradisional, maupun kombinasi dari beberapa permainan dan olahraga”.

Sedangkan menurut Jumesam (2010: 31) *An instructionalmodel is step-by-step procedure that leads to specific learning outcomes*. Model pembelajaran terdiri dari langkah-langkah prosedur pembelajaran yang dilakukan baik oleh pengajar dan peserta didik untuk mencapai tujuan belajar yang ditetapkan. Model pembelajaran yang efektif memiliki ciri-ciri antara lain: a) mengajak peserta didik untuk terlibat aktif dalam prosesnya, b) membawa peserta didik kepada langkah-langkah yang spesifik, c) mencerminkan penyelidikan yang terdiri atas berfikir, belajar, dan bersikap.

## **5. Hakikat Keterampilan Gerak Dasar**

Keterampilan pencak silat merupakan gabungan beberapa jenis gerakan yang sangat rumit yaitu mulai dari gerakan kaki, tangan, dan koordinasi mata terhadap sasaran. Keterampilan pada umumnya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi pada satu tugas motorik. Keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Setelah anak dapat mengendalikan gerak tubuh secara kasar, siap untuk memulai mempelajari keterampilan. Keterampilan adalah kapabilitas untuk menghasilkan satu kerja (*performance*) dengan hasil yang maksimal, sedikit energi, atau sedikit waktu, yang dapat ditingkatkan melalui suatu proses latihan. Pendapat lain menyatakan bahwa keterampilan gerak adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisiensi dan efektif (Singer dalam Fitria, 2010: 40).

Keterampilan gerak merupakan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak salah satu perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerakan, keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan secara berulang-ulang dengan kesadaran pikiran kebenaran/tindakan yang dilakukan. Menurut Johansyah (2014: 7) gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Sebuah gerak akan terkoordinasi melalui beberapa tahapan 57 latihan. Pengawasan gerak dasar dapat terlihat dari terarah, terkoordinasi, dan terkendalinya sebuah gerak yang dilakukan.

Konteks gerak secara khusus yaitu berupa menyerang, bertahan (hindaran, elakan) sehingga tingkat keterampilan gerak dasar pencak silat dapat ditunjukkan oleh tingkat keberhasilannya berdasarkan sasaran yang sudah ditentukan mengacu pada peraturan yang berlaku. Keterampilan

gerak dasar dianggap sebagai pondasi untuk gerak keterampilan yang lebih kompleks di dalam olahraga.

Proses latihan yang dilakukan oleh individu akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang bertujuan perubahan itu menjadi lebih baik dari sebelumnya. Oleh karena itu harapan dari perubahan yang berupa keterampilan gerak pencak silat yang pada awalnya belum pernah dimiliki oleh individu tersebut. Masa anak usia Sekolah Dasar, merupakan masa yang ideal untuk mempelajari gerak. Pada masa ini apabila menguasai keterampilan gerak akan cenderung tidak kesulitan melakukan gerakan yang kompleks dikemudian hari khususnya pada olahraga pencak silat.

Beberapa alasan memilih anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun merupakan masa yang ideal untuk mempelajari keterampilan motorik antara lain, (1) *fleksibilitas* tubuh anak lebih mudah menerima semua gerakan, (2) Anak belum banyak memiliki keterampilan yang dipelajari sehingga anak lebih mudah menerima keterampilan gerak dasar yang baru, (3) Secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil dari pada telah dewasa. (4) Anak memiliki tanggung jawab dan kewajiban lebih kecil, anak akan memiliki waktu yang lebih banyak untuk menguasai keterampilan dibandingkan remaja maupun orang dewasa.

## 6. Hakikat Bermain

Bermain merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas tempat dan waktu yang telah ditentukan, diikuti oleh perasaan. . Melatih anak berbeda dari melatih orang dewasa karena atlet hal tersebut dikarenakan anak-anak belum cukup dewasa (secara fisik, sosial atau mental) untuk mengatasi stres yang terkait dengan model kompetitif Lee (2003: 24). Orangtua dan pelatih memiliki peran penting dalam mengatur dosis yang diberikan kepada anak-anak

Menurut Katzmarzyk (2014) anak-anak dianjurkan melakukan aktivitas fisik yang terdiri atas latihan aerobik, latihan penguatan otot dan tulang. Aktivitas fisik disukai oleh anak-anak dan sesuai dengan dunia anak adalah permainan tradisional

Menurut Suherman dkk.,(2019:357) bahwa: “*Play have important value as learning means for kindergarten students. Playing is an activity that shows how children learn and assimilate new knowledge and abilities with those they already have*”. Bermain memiliki nilai penting sebagai sarana pembelajaran untuk siswa taman kanak-kanak. Bermain adalah sebuah aktivitas yang menunjukkan bagaimana anak-anak belajar dan berasimilasi pengetahuan dan kemampuan baru dengan mereka sudah punya. Permainan tidak hanya bermakna untuk mengantarkan anak-anak memahami dunia, tapi permainan adalah aktivitas yang mengajak anak-anak mencapai keseimbangan psikologis di hari-hari awal dalam hidup mereka. Penggunaan permainan sangat penting bagi anak-anak. Oleh karena itu, hal yang perlu diperhatikan dalam melatih anak yaitu enjoy dan santai, (Lee, 2003: 34). Kompetitif perlu diberikan namun hanya sebatas mengetahui kemampuan.

a. Manfaat Bermain

Bermain memiliki peran penting dalam perkembangan anak pada hampir semua bidang perkembangan baik perkembangan fisik-motorik, bahasa, intelektual, moral, sosial, maupun emosional.

1) Bermain Mengembangkan Kemampuan Motorik

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bermain memungkinkan anak bergerak secara bebas, sehingga anak mampu mengembangkan kemampuan motoriknya. Pada saat bermain anak berlatih menyesuaikan antara pikiran dan gerakan menjadi suatu keseimbangan. Anak terlahir dengan kemampuan

refleks, kemudian belajar menggabungkan dua atau lebih gerak refleks, dan pada akhirnya mampu mengontrol gerakannya. Melalui bermain anak belajar mengontrol gerakannya melalui koordinasi.

## 2) Bermain Mengembangkan Kemampuan Kognitif

Anak belajar mengkontruksi pengetahuan dengan berinteraksi dengan objek yang ada di sekitarnya. Bermain menyediakan kesempatan kepada anak untuk berinteraksi dengan objek. Anak memiliki kesempatan untuk menggunakan inderanya, seperti menyentuh, mencium, melihat, dan mendengarkan, untuk mengetahui sifat-sifat objek. Dari penginderaan tersebut akan memperoleh fakta-fakta, informasi, dan pengalaman yang akan menjadi dasar untuk berfikir abstrak. Jadi bermain menjebatani anak dari berfikir kongkrit ke berpikir abstrak.

## 3) Bermain Mengembangkan Kemampuan Afektif

Setiap permainan dalam bentuk apapun memiliki aturan, aturan akan diperkenalkan oleh teman sedikit demi sedikit sampai anak memahami aturan mainnya. Proses berlangsungnya permainan setiap individu akan mematuhi peraturan yang berlaku, oleh karena itu dalam bermain menanamkan sifat anak dalam menyadari akan adanya aturan dan pentingnya mematuhi aturan.

## 4) Bermain Mengembangkan Kemampuan Bahasa

Pada saat bermain anak menggunakan bahasa basik untuk berkomunikasi dengan temannya atau sekedar menyatakan pikirannya. Ketika anak bermain dengan temannya, juga saling berkomunikasi dengan menggunakan bahasa anak, pada tahap

inilah secara tidak langsung anak akan belajar berkomunikasi dengan caranya.

#### 5) Bermain Mengembangkan Kemampuan Sosial

Pada saat bermain anak berinteraksi dengan anak yang lain, interaksi tersebut mengajarkan anak bagaimana merespon, memberi dan menerima, menolak atau setuju, ide dan perilaku anak yang lain. Hal ini sedikit demi sedikit akan mengurangi rasa *egosentrisme* pada anak dan mengembangkan kemampuan sosialnya.

#### b. Hubungan Bermain dengan Cabang Olahraga

Bermain merupakan bagian dari pada bidang studi olahraga yang mempunyai banyak kegiatan seperti halnya pada kegiatan olahraga pada umumnya. Tumbuh dan berkembangnya manusia keseluruhan melalui kegiatan yang ada dalam bermain, anak dipersiapkan untuk dapat mengikuti kegiatan bidang studi olahraga yang menuntut gerak, kematangan mental dan bagaimana bersosialisasi terhadap lingkungan. Semua kegiatan dalam bidang olahraga pada hakekatnya mengharap hal yang sama yaitu gerak manusia, melalui gerak manusia inilah perkembangan dan pertumbuhan anak dapat berjalan sesuai dengan harapandengan bermain akan terpacu perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan jasmani koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. kelompok otot besar lebih berkembang, dan anak-anak masih rentan terhadap cedera Bompa & Carrera (2015: 24). Anak-anak pada tahap inisiasi dapat melakukan program pelatihan intensitas rendah dan menekankan kesenangan.

Beberapa penjelasan mengenai bermain menjelaskan bahwa teori bermain membahas mengenai gerak manusia. Gerak manusia ini

apabila ditindaklanjuti secara keilmuan akan tertuju pada sebuah bidang kajian yaitu ilmu olahraga. Anak terlahir dengan kemampuan *refleks*, kemudian belajar menggabungkan dua atau lebih gerak *refleks*, dan pada akhirnya mampu mengontrol gerakannya. Penjelasan teori dari Piaget menghubungkan bahwa bermain merupakan kajian dari ilmu olahraga. Kenyataannya dalam kehidupan didunia olahraga bahwa bermain dilakukan semua cabang olahraga. Artinya bahwa setiap cabang olahraga membutuhkan bermain untuk menghindari sebuah titik jenuh, fariasi latihan. Kajian bermain juga dilakukan oleh beberapa fakultas olahraga khususnya di Indonesia, kajian ini merupakan bukti bahwa bermain erat kaitanya dengan cabang olahraga.

Manfaat permainan tradisional bisa dirasakan apabila dalam pelaksanaan dilakukan dengan baik, benar, teratur. Adapun manfaat dari olahraga tradisional antara lain: meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang meningkatkan kelenturan pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, mengurangi resiko terjadinya penyakit, meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh, meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Selain manfaat dari segi kesehatan, olahraga tradisional juga memiliki manfaat dari nilai kebudayaan, yaitu sebuah bentuk penghargaan pada kelestarian warisan nenek moyang yang di turunkan turun temurun sehingga nilai budaya bangsa Indonesia akan terjaga tanpa campur tangan pihak lain.

## 7. Permainan Tradisional

### a. Pengertian Permainan Tradisional

Menurut Sukintaka (2010:10) bahwa bermain telah ada seusia dengan umur manusia. Bermain merupakan salah satu gejala kehidupan manusia yang berarti dimana ada kehidupan disitu pula terjadi aktivitas bermain, yang berarti pulabermain seiring dengan kehidupan manusia. Permainan tradisional merupakan hasil penggalian dari budaya sendiri yang didalamnya banyak mengandung nilai-nilai pendidikan, karena dalam kegiatan permainannya memberikan rasa senang, gembira, ceria pada anak yang memainkannya, selain itu permainannya dilakukan secara berkelompok sehingga menimbulkan rasa demokrasi dengan sesama teman main dan menggunakan alat permainan yang relative sederhana.

Menurut Ambretti dkk.,(2019:35), bahwa: "*Traditional games are an expression of a country's cultural background, beliefs and passions as well as reflect the living conditions at the time of their creation. They are based on very accessible physical components found across countries both in rural and urban areas.*" Permainan tradisional merupakan ekspresi dari latar belakang budaya, kepercayaan dan hasrat suatu negara serta mencerminkan kondisi kehidupan pada saat penciptaannya. Mereka didasarkan pada komponen fisik yang sangat mudah diakses yang ditemukan di berbagai negara baik di daerah pedesaan maupun perkotaan.

Berdasarkan teori Misbach (2006) dan Matakupan (2011: 16) menyatakan sejak zaman primitif sudah ada permainan diseluruh pelosok dunia, ini menandakan bahwa sejak manusia belum mengenal kehidupan yang beradap manusia sudah mengenal dan melakukan permainan sehingga dapat dikatakan bermain sudah dilaksanakan sejak dahulu kala, dan berlangsung sampai sekarang. Berdasarkan

Komisi Disiplin Ilmu Olahraga (2000: 07) olahraga adalah bentuk prilaku manusia yang *spesifik*. Arah dan tujuan berolahraga termasuk waktu dan alokasi kegiatan dilaksanakan sedemikian rupa sehingga sebagai bukti bahwa olahraga itu merupakan sebuah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial, olahraga juga ekspresi budaya berkarya pada manusia. .

Permainan tradisional perlu dikembangkan demi ketahanan budaya bangsa, karena harus disadari bahwa kebudayaan merupakan nilai-nilai luhur bagi bangsa Indonesia. Selain itu olahraga tradisional merupakan salah satu aspek yang perlu mendapatkan prioritas utama untuk dilindungi, dibina, dikembangkan, diberdayakan yang selanjutnya diwariskan agar tidak hilang oleh perkembangan jaman atau hilang diambil negara lain.

Klasifikasi permainan menurut Iswinarti (2017:9), permainan tradisional dibagi menjadi 4 katagori, rincian sebagai berikut: 1) permainan satu lawan satu, misalnya: dakon, 2) permainan satu lawan satu atau lebih, misalnya: congklak, 3) permainan satu lawan banyak, misalnya: sepak tekong,4) permainan tim lawan tim, misalnya: betengan.

Beberapa penjelasan mengenai teori olahraga tradisional bahwa olahraga tradisional merupakan serangkaian aktivitas fisik dengan menggunakan permainan tradisional yang dilakukan secara teratur serta memiliki tujuan yang di dalamnya terdapat nilai-nilai dari jenis permainan yang dimainkan oleh seseorang/beberapa orang dengan tujuan menjaga kebugaran dan kelestarian permainan tersebut agar tidak termakan oleh perkembangan jaman.

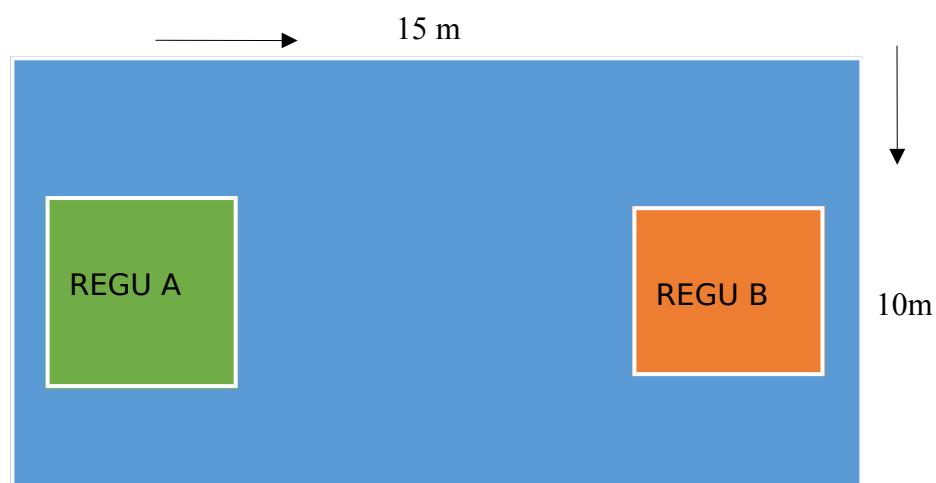
Permainan tradisional yang akan digunakan sebagai instrumen pada penelitian ini adalah modifikasi bentengan, modifikasi gala hadang, modifikasi berburu burung, modifikasi nelayan ikan.

Pemilihan permainan disesuaikan dengan tujuan serta jenis dari kedua variabel yang saling berhubungan, sehingga pada pemilihan model ini telah dilakukan peninjauan agar manfaat serta tujuan dapat sesuai dengan harapan.

### 1) Kejar Benteng

Model bentengan sering dilakukan oleh sebagian penduduk di Indonesia. Istilah bentengan di Indonesia tidak semuanya sama, setiap daerah mempunyai nama yang berbeda, di daerah Jawa Tengah model ini biasa disebut dengan “*jec-jekan*”, berbeda lagi di daerah Jawa Timur yang sering disebut dengan ”*trak-trakan*”. Pada dasarnya istilah tidak menghambat anak untuk melakukan model ini, dikarenakan konsep pelaksanaan model sama. Untuk dapat menyatukan persepsi dalam melakukan model ini digunakan istilah kejar benteng dengan alasan nama kejar benteng lebih populer di Indonesia. Di lihat dari sejarahnya istilah benteng terinspirasi oleh peperangan tempo dulu, di dalamnya terdapat tawanan, membakar pos musuh dan yang lainnya.

Kejar benteng adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari empat sampai dengan delapan orang. Masing-masing kelompok memilih suatu tempat atau markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai benteng.

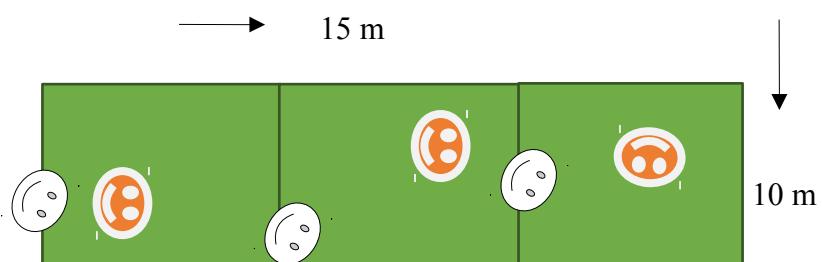


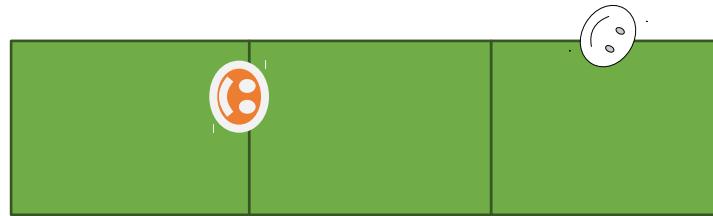
Gambar 1. Lapangan Kejar Benteng

Permainan bentengan merupakan permainan yang dipilih dalam penyusunan model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun. Pengujian secara ilmiah mengenai isi dari manfaat permainan ini merupakan kajian dari penelitian ini. Beberapa alasan peneliti menggunakan permainan bentengan sebagai salah satu model dalam pembentukan keterampilan gerak pencak silat anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut. Beberapa kesamaan antara permainan ini dengan pertandingan pencak silat diantaranya (a) kompetisi, (b) jenis gerakan (explosive), (c) nilai kelestarian budaya, (d) pertahanan dan penyerangan.

## 2) Gala hadang

Di daerah Jawa Tengah model ini biasa disebut dengan gobak sodor atau galasin. Kata gobak sodor dimungkinkan masyarakat Indonesia mudah menyebut dari istilah yang sebenarnya sehingga kata “gobak sodor” menjadi nama yang paling popular di Indonesia. Pada dasarnya istilah tidak menghambat anak untuk melakukan model ini, dikarenakan konsep pelaksanaan model sama. Untuk dapat menyatukan persepsi dalam melakukan model ini digunakan istilah Gala hadang dengan alasan nama sesuai dengan jenis model ini dan di daerah Kalimantan Barat nama ini lebih dikenal. Berikut adalah gambar lapangan gala hadang





Gambar 2. Lapangan Gala Hadang

Menurut Pamadhi (2001: 1) Gala hadang adalah jenis permainan ketangkasan menyentuh lawan. Permainan galasin terdiri dari dua tim, satu tim terdiri dari tiga orang atau lebih. Aturan mainnya adalah menghalangi lawan agar tidak bisa lolos ke baris terakhir secara bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Setiap kelompok permainan berjumlah empat orang atau lebih. Kelompok pertama bertugas sebagai pemeran, sedangkan kelompok kedua bertugas sebagai penjaga. Kelompok pemeran berusaha melewati bilik yang dijaga dan berusaha agar tidak tersentuh oleh kelompok jaga.

Permainan ini dipimpin oleh dua orang wasit yang bertugas di garis depan dan belakang serta dibantu oleh dua hakim garis dan dua orang sebagai pencatat nilai. Waktu permainan dilakukan  $2 \times 10$  menit dengan istirahat 5 menit dan *out time* satu kali untuk setiap regunya, apabila terjadi nilai sama maka diadakan perpanjangan waktu selama 10 menit ( $2 \times 5$  menit) tanpa istirahat dan *out time*. Jika masih terjadi nilai sama maka untuk menentukan pemenang ditentukan berdasarkan hasil undian.

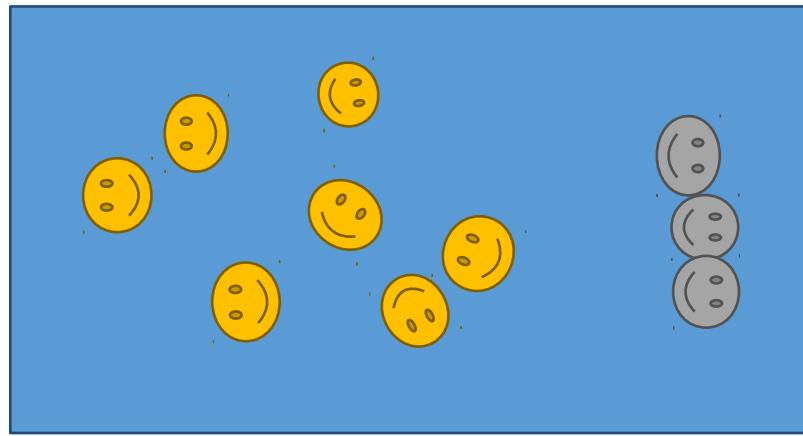
Dida;am olahraga gala hadang terdapat beberapa jenis gerakan serta unsur-unsur nilai beladiri. Alasan ini yang menguatkan peneliti memasukan permainan tradisional ini dalam model latihan keterampilan gerak pencak silat. Penjelasan lebih lanjut menegaskan bahwa didalam permainan ini terdapat elakan, belaan, hindaran serta gerakan yang explosif dimana olahraga

pencak silat membutuhkan unsur-unsur tersebut. Selain itu bahwa permainan gobak sodor, galasin atau gala hadang ini dapat menanamkan keberanian terhadap anak sehingga permainan ini sangat sesuai untuk digunakan dalam model latihan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak pencak silat ini.

### 3) Nelayan Ikan

Permainan Nelayan ikan ini sebenarnya tidak jauh dari nama permainan ini. Prinsip permainan ini seperti seorang nelayan/penjala yang menangkap ikan di sungai atau laut. Penjala/nelayan menggunakan jalanya untuk menangkap ikan, namun dalam permainan ini jala disini dibuat seperti gandengan beberapa anak untuk menangkap ikan-ikan yang berlari bebas ke sana ke mari. Agar lebih mudah dalam melakukan permainan ini dan dapat dipahami oleh anak sering digunakan permainan jala ikan. Adapun aturan dan cara pelaksanaan model ini terdapat pada buku petunjuk pelaksanaan produk penelitian.

Sesuai dengan prinsip pertandingan olahraga pencak silat bahwa kemenangan ditentukan dari jumlah poin terbanyak dalam 3 ronde. Proses penentuan poin membutuhkan beberapa strategi, teknik yang baik. Pengaturan jarak tembak, penguasaan lapangan pertandingan memberikan sumbangannya mudah dan tidaknya seorang atlet memenangkan pertandingan. Sehingga unsur yang dibutuhkan dalam proses bertanding diharapkan apabila dilekatkan terhadap calon atlet pencak silat sejak dini akan memberikan dampak yang positif dikemudian hari. Selain itu kebutuhan anak seperti aspek kognitif, afektif serta psikomotor tersampaikan melalui permainan ini yang dijadikan sebagai model latihan keterampilan gerak anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun.



Gambar 3. Lapangan Nelayan Ikan

#### 4) Berburu Burung

Permainan berburu burung merupakan permainan yang mungkin baru dalam dunia anak. Permainan ini adalah temuan ataupun modifikasi baru yang menggambarkan sebuah kisah seekor burung hinggap di sebuah pohon. Pemburu bertugas menangkap burung yang akan hinggap pada pohon. Konsep permainan ini mirip permainan kucing dan tikus, bedanya adalah pada formasi permainan. Adapun aturan, dan cara pelaksanaan permainan ini terdapat pada buku petunjuk pelaksanaan produk penelitian



Gambar 4. Lapangan Berburu Burung

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang dilakukan dan relevan dengan penelitian ini. Penelitian yang relevan tersebut terdiri atas beberapa tema yaitu: 1) model permainan air sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak sekolah dasar kelas bawah, 2) pengembangan model pembelajaran motorik untuk anak SD, 3) Model permainan aktivitas jasmani yang terintegrasi bagi siswa taman kanak-kanak. Adapun relevansi masing-masing penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian "Pengembangan Model Pembelajaran Motorik untuk Anak SD (tesis) Jumesam (2010) penelitian yang bertujuan untuk pemgembangkan model pembelajaran motorik penjas orkes dengan menggunakan pendekatan bermain. Model pengembangan mengacu pada Sugiyono (2010), sampel penelitian adalah ahli, guru dan peserta didik. Instrumen yang digunakan observasi, wawancara, angket, pada langkah uji coba terbatas dan uji coba luas. Analisis data menggunakan ststistik deskriptif untuk mengevaluasi model pembelajaran motorik dengan pendekatan bermain. Hasil pengembangan pembelajaran motorik dengan pendekatan bermain menghasilkan motivasi, *ask, hypothesis, investigate, create discuss*. Skor validasi dari uji pakar adalah 4,3 dari nilai maksimum 5, yang berati bahwa model ini masuk dalam katagori baik.
2. Penelitian "Model Permainan Aktivitas Jasmani yang Terintegrasi Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak (tesis) Fitria Dwi Andriyani" (2010) penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan model permainan bagi anak TK yang mengintegrasikan ranah kognitif, afektif, perceptual motor dan psikomotor. Penelitian pengembangan ini menggunakan langkah-langkah dari Brog & Gall yang telah diadaptasi sesuai dengan keadaan di lapangan, sampel penelitian adalah ahli/pakar usia dini, guru TK dan peserta didik. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu (a)

pedoman wawancara, (b) skala nilai, (c) pedoman observasi permainan, (d) pedoman observasi keaktifan permainan, (e) pedoman observasi terhadap guru pelaku uji coba. Analisis data menggunakan ststistik deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini berupa buku panduan permainan aktifitas jasmani yang terintegrasi bagi siswa taman kanak-kanak, yang berisikan tujuh model permainan (a) permainan *puzzle* wajah, (b) permainan memasangkan, (c) permainan mengelompokkan, (d) permainan melempar bola, (e) permainan mencari, (f) permainan meniru pola, (g) permainan mencari warna dan angka. Hasil penelitian bahwa model ini telah dilakukan uji coba, revisi dan dinyatakan layak untuk digunakan.

### C. Kerangka Berpikir

Salah satu sarana dan media dalam proses peningkatan gerak dasar pencak silat anak adalah melalui Pendidikan non formal, seperti ekstrakurikuler, selama proses latihan disekolah diharapkan selain bertambahnya pengetahuan tentang pelajaran diharapkan juga dapat meningkatkan gerak dasar pencak silat pada anak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah menjadi salah satu wahana untuk merealisasikan hal tersebut, ekstrakurikuler disekolah dapat menambah Tahapan proses pembinaan usia dini pencak silat yang harus diberikan dengan tepat agar dapat mencapai puncak prestasi.

Dimulai dari keterampilan gerak dasar, dan teknik lanjutan yang sesuai dan tepat dengan karakteristik anak, hal tersebut diharapkan dapat membantu proses pembentukan keterampilan gerak dasar pencak silat secara terkoordinasi agar lebih memahami kontrol dan koordinasi gerakan dari perspektif perkembangan. Tujuannya agar anak dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan karakteristik anak,

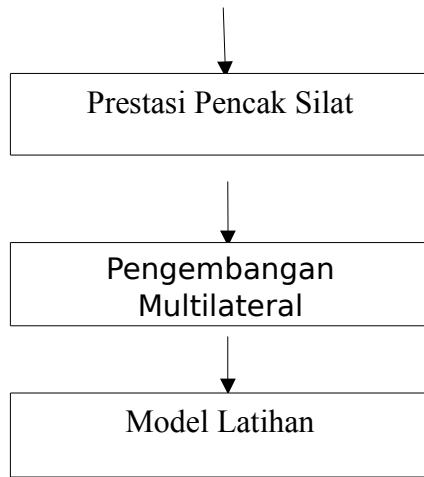
Latihan merupakan proses dimana seseorang menemukan hal baru yang diperoleh dari pengamatan, dan pengalaman seseorang. Keterbatasan pelatih dalam menguasai materi dan pemberian model latihan yang tidak sesuai diberikan oleh para pelatih di perguruan adalah hal yang sering terjadi.

Proses bermain terdapat berbagai hal yang dibutuhkan anak, melalui aktivitas bermain anak bisa mengekspresikan apa yang menjadi ide-idenya. Agar proses latihan keterampilan gerak pencak silat dapat berjalan dengan optimal dan sesuai dengan kebutuhan berdasar karakteristik anak usia SD usia 7-12 tahun, perlu sebuah model latihan yang mana model latihan itu sesuai dengan kebutuhan anak usia SD usia 7-12 tahun tetapi tidak membuat anak menjadi jemu atau bosan karena latihannya berupa permainan.

Model latihan berbasis permainan tradisional ini sebagai proses latihan yang menggunakan modifikasi permainan tradisional sebagai wahana untuk menyampaikan gerak dasar dalam latihan, serta menciptakan suasana latihan yang menyenangkan tetapi juga tepat sasaran. Materi permainan tradisional dipilih dan disesuaikan dengan prinsip-prinsip gerak dasar pencak silat untuk anak usia sekolah dasar.

Penelitian pengembangan ini kedepannya diharapkan dapat menghasilkan suatu produk model latihan berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat, yang disusun dalam sebuah buku panduan model yang berisikan beberapa komponen, antara lain: Pendahuluan, Konsep model latihan, Tujuan model latihan, Materi, Langkah-langkah penggunaan model latihan, Model permainan tradisional.

Olahraga pencak silat dan  
Karakteristik anak



Gambar 5. Kerangka Berpikir Pengembangan Model Latihan Pencak Silat

#### D. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah model latihan dapat digunakan di sekolah dasar?
2. Apakah model latihan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar?
3. Apakah model dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat (pukulan, tangkisan, tendangan dan elakkan) pada siswa sekolah dasar ?
4. Apakah model efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat pada anak usia sekolah dasar?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Model Pengembangan**

Penelitian ini digolongkan penelitian pengembangan yang menggunakan metode (*research & development*). Metode penelitian dan pengembangan (*research & development*) adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji kefektifan dari produk tersebut. Dalam pelaksanaan *Research and Development*, ada beberapa metode yang digunakan yaitu metode deskriptif, evaluatif dan eksperimental. Metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk, serta menguji keefektifan produk ini dilakukan untuk menghasilkan sebuah model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 7-12 tahun setara siswa sekolah dasar.

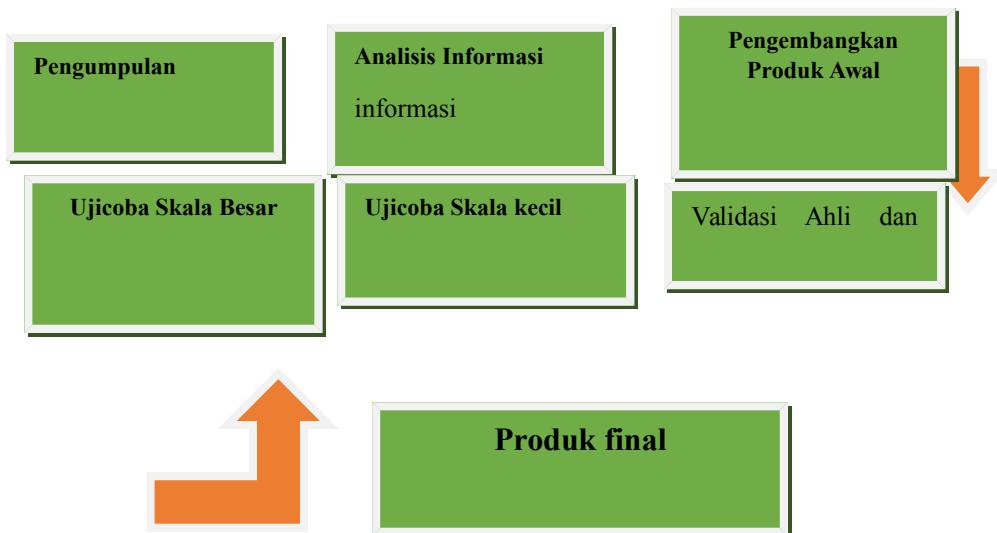
Menurut Borg & Gall(2003), *Research and Development* adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan baik produk yang berupa objek material seperti buku teks, CD pembelajaran maupun produk yang berupa proses dan prosedur yang ditemukan seperti metode mengajar atau metode mengorganisir pengajaran. Adapun pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk menghasilkan model latihan keterampilan gerak pencak silat yang dapat membentuk keterampilan gerak pencak silat serta membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan pada anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun. Bentuk latihan berupa model-model latihan pencak silat yang dikemas dalam bentuk

CD hasil dari modifikasi permainan tradisional yang disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun.

## B. Prosedur Pengembangan

Melakukan penelitian menggunakan prosedur pengembangan ada beberapa langkah, berikut adalah langkah-langkah penelitian pengembangan/*Research and Development* Borg and Gall (2003): 1) pengumpulan hasil riset dan informasi atau biasa disebut dengan study pendahuluan, 2) perencanaan, 3) mengembangkan produk awal, 4) uji coba awal, 5) revisi penyusunan produk pertama, 6) uji coba lapangan utama, 7) revisi penyusunan produk operasional, 8) uji coba produk operasional, 9) revisi produk final, 10) diseminasi dan implementasi produk hasil pengembangan.

Menurut Dwiyoga (2004: 06) setiap peneliti dapat memilih langkah yang paling tepat bagi penelitian pengembangan yang akan dikembangkan serta disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi di lapangan. Dari sepuluh tahap yang harus ditempuh, peneliti mengambil 7 rancangan prosedur penelitian pengembangan.



## Gambar 6. Prosedur Pengembangan

### 1. Pengumpulan Informasi

Proses pengumpulan informasi diawali dengan peneliti melakukan pengumpulan permasalahan yang dihadapi pelatih dalam mengajarkan pencak silat. Survei lapangan dan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, dari pelatih pencak silat sejumlah 30 orang dengan rentang usia dari 21 sampai 58 tahun, dan dari 9 perguruan pencak silat yang ada di Kalimantan Barat. Peneliti melakukan survei dengan menggunakan *open-ended question* yang terdiri dari 15 butir pertanyaan. *Questioner* tersebut terdapat 10 pilihan dan 5 pertanyaan deskripsi dimana pertanyaan deskripsi dan pelatih dibebaskan untuk menjawab pertanyaan sesuai dengan pemikirannya. Data dianalisis dengan statistik metode campuran.

### 2. Menganalisis Hasil Informasi

Analisis dilakukan terhadap hasil wawancara dan survei lapangan. Analisis terhadap survei lapangan digunakan untuk memfokuskan masalah atau variabel yang dikaji sementara analisis wawancara dilakukan untuk mengetahui kebenaran terhadap asumsi awal peneliti terhadap keadaan dan kondisi yang sebenarnya terjadi. Kemudian peneliti dapat menyimpulkan mengenai permasalahan yang ada dalam latihan keterampilan gerak pencak silat pada anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun yang menjadi kajian utama dan menunjukkan bahwa kurangnya referensi model latihan keterampilan gerak pencak silat pada anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun yang disesuaikan dengan karakteristik anak tersebut agar tidak menghambat perkembangan motorik.

### 3. Pengembangan Produk Awal

Peneliti mulai menyusun beberapa konsep dari suatu produk yang mengacu pada beberapa teori yang dapat mendukung keterampilan gerak

pencak silat. Produk ini masih berupa produk awal dan dalam pengembangannya dilakukan hal-hal sebagai berikut, (a) Menganalisis muatan *kognitif, afektif, psikomotor* yang disesuaikan dengan teori perkembangan anak usia 7-12 tahun, serta disesuaikan dengan kebutuhannya, (b) Menganalisis kebutuhan gerak yang sesuai dengan karakteristik anak usia 7-12 tahun serta olahraga pencak silat, (c) Menganalisis model dalam penelitian ini dimulai dengan mengembangkan suatu produk yang berguna membantu pelatih mengatasi permasalahan yang ditemui dalam proses latihan. Produk yang dibuat berdasarkan pada kebutuhan anak dalam proses latihan di sekolah dasar, serta menyesuaikan kebutuhan pelatih dalam proses latihan.

#### 4. Validasi Ahli dan Revisi

Validasi dilakukan untuk mendapatkan masukan maupun pengesahan yang sesuai dengan apa yang ada dalam cabang olahraga pencak silat meliputi jenis olahraga, nilai pencak silat, kebutuhan gerak anak, dariahli atau pakar pencak silat dan ahli anak usia 7-12 tahun. Setiap pakar diminta untuk menilai desain tersebut sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kelebihannya. Validasi desain ini dilakukan dalam bentuk diskusi, sebelum dikusi dengan para ahli peneliti menyampaikan proses penelitian hingga diperoleh desain tersebut. Ahli materi FIK UNY, Prof. Dr. Siswantoyo S.Pd., M.Kes. dan Dr. Awan Hariono S.Pd., M.Or.

Proses validasi ahli menilai materi dan memberikan masukan terhadap produk awal. Berdasarkan hal tersebut dilakukan revisi produk awal, setelah produk awal direvisi atas dasar masukan dari pakar dan ahli selanjutnya untuk mengukur tingkat kevalidan dilakukan uji coba.

#### 5. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi

Uji coba yang dilakukan untuk menyempurnakan model latihan dengan mempraktekkannya secara langsung di lapangan. Uji coba yang dilakukan didasarkan adaptasi dari Suryadinata (2007: 184) (a) Uji coba skala kecil dilakukan pada satu sekolah dalam ekstrakurikuler pencak silatdi sekolah dasar. Pelaksanaan uji coba ini pelatih melaksanakan latihan sesuai dengan yang telah dibuat selama kegiatan berlangsung peneliti melakukan pengamatan dan mencatat hal yang penting selama proses latihan baik aktifitas anak maupun pelatih. Selanjutnya peneliti melakukan pertemuan dengan pelatih untuk mendiskusikan proses latihan yang telah dilaksanakan, pelatih dapat memberikan masukan untuk penyempurnaan model latihan. Pada uji coba ini wawancara, praktek dan pengamatan dikumpulkan serta dianalisis yang kemudian untuk merevisi produk. Untuk mempertahankan objektifitas dan mengetahui proses latihan yang dilakukan, peneliti mendokumentasikan dengan alat elektronik yaitu *handycamp* selanjutnya dimuat dalam bentuk buku pedoman untuk selanjutnya dilakukan peninjauan kembali oleh para pakar.

## 6. Uji Coba Skala Besar dan Revisi Tahap 2

Uji coba skala besar, uji coba diterapkan pada tiga sekolah diekstrakurikuler pencak silat di sekolah dasar, pada kegiatan ini dilakukan latihan dan observasi. Uji coba ini hampir sama dengan uji coba skala kecil perbedaanya adalah subjek uji coba menjadi lebih banyak dan lebih luas. Sampel yang digunakan dalam peneliti tidak boleh sama dengan sampel ketika melakukan uji coba skala kecil.

Proses revisi produk dilakukan setelah mendapat masukan dari para ahli materi untuk menghasilkan produk final. Proses revisi produk ini dilakukan apabila dalam pemakaian dalam skala besar terdapat kelemahan dan kekurangan. Evaluasi terhadap kinerja produk dapat diamati seberapa

besar pengaruh model latihan pencak silat baik dalam bentuk proses latihan maupun tujuan dan hasilnya.

## 7. Uji Efektifitas

Setelah produk yang dibuat dan ditetapkan sebagai produk akhir, maka selanjutnya dilakukan uji operasional/efektifitas produk. Uji efektifitas dimaksudkan untuk menguji apakah suatu produk yang dihasilkan sudah layak dan memiliki keunggulan dalam tataran implementasi model di lapangan. Pengujian ini tujuannya bukan lagi menyempurnakan produk akhir karena produk yang dibuat sudah bisa dikatakan mendekati sempurna. Metode yang digunakan dalam uji efektifitas produk akhir ini adalah *pre experiment design*. lebih jelasnya adalah disain kelompok tunggal dengan *pretest-posttest*. Uji efektifitas ini dilakukan diSDI Darusalam Kubu Raya.

## 8. Pembuatan Produk Final

Apabila produk model latihan keterampilan pencak silat tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa kali pengujian, maka model tersebut dapat diterapkan dalam proses latihan pencak silat usia sekolah dasar 7-12 tahun. Produk final dijadikan dalam bentuk buku panduan. Isi dari buku panduan meliputi konsep dari model latihan, tata cara penggunaan model, peralatan yang digunakan, serta peraturan pelaksanaan permainan dan panduan keselamatan.

## C. Uji Coba Produk

### 1. Desain Uji Coba





Secara lengkap, uji coba produk pengembangan dilakukan melalui dua tahapan, ujicoba skala kecil, ujicoba skala besar dan uji efektifitas.

## 2. Subjek Coba

Subjek coba dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut, untuk menguji skala kecil dilakukan terhadap siswa peserta Ekstrakurikuler di SDN 2 Kubu raya, Sedangkan untuk untuk menguji skala besar adalah SDN 14 sungai kakap Kubu Raya, SDN 31 Sungai Kakap Kubu Raya, SDN 38 Kakap Kubu Raya dan uji efektifitas SDIDarussalam Kakap Kubu Raya Semua murid yang menjadi subjek coba anak yang berumur 7-12 tahun.

## 3. Jenis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berasal dari (a) hasil wawancara pelatih, (b) kekurangan model latihan dari pakar dan ahli, (c)

masukan materi dari ahli terhadap model latihan. Data kuantitatif diperoleh dari (a) penilaian pakar terhadap draf produk, (b) lembar observasi pelatih, pakar dan ahli, (c) lembar efektivitas produk. Data-data tersebut digunakan untuk mengevaluasi model latihan pencak silat untuk anak usia Sekolah Dasar 7-12 tahun.

#### 4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

##### a. Wawancara

Teknik pengumpulan data pertama yang digunakan yaitu adanya interaksi langsung dengan yang bersangkutan. Definisi dari teknik komunikasi langsung adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui hubungan komunikasi secara langsung yang disampaikan secara lisan Hadari & Martini (2006: 98). Pedoman wawancara berbentuk butir-butir pertanyaan yang perlu disampaikan yang disusun berdasarkan permasalahan mengenai variabel penelitian. Bentuk wawancara yang dilakukan yaitu menggunakan wawancara bebas dan terpimpin. Pedoman wawancara tidak berbentuk seperangkat pertanyaan, hanya berbentuk butir pertanyaan yang perlu disampaikan yang disesuaikan dengan variabel penelitian. Peneliti menyusun pertanyaan tentang butir-butir yang akan diberikan terhadap responden dengan isi yang sama terhadap setiap responden.

Pertanyaan yang disusun dalam pedoman wawancara disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan wawancara yaitu untuk menggali proses latihan pencak silat usia sekolah dasar pada ekstrakurikuler di sekolah, masalah yang dihadapi pelatih yang berkaitan dengan kesulitan melatihkan keterampilan gerak dasar pencak silat pada anak. Butir pertanyaan meliputi (1) proses latihan disesuaikan dengan karakteristik anak atau tidak, (2) pemahaman

pelatih terhadap keterampilan gerak pencak silat, (3) proses latihan pencak silat, (4) kesulitan yang dialami pelatih terhadap proses latihan.

b. Skala Nilai (*Rating Scale*)

Skala ini digunakan untuk menilai model latihan pencak silat yang dikembangkan sebelum pelaksanaan uji coba skala kecil. Setelah ahli memberikan persetujuan sekaligus menilai tentang model latihan pencak silat anak untuk anak usia sekolah dasar sudah mengacu pada skala nilai, baru model latihan dapat diuji cobakan dalam skala kecil. Kategori yang dimaksud dalam skala ini adalah kategori hasil penilaian model dengan menggunakan skala *likert* yaitu skala 1-5 dengan klasifikasi: (1) sangat tidak setuju (2) tidak setuju (3) ragu(4) setuju (5) sangat setuju,. Penggunaan skala nilai ini, bilamana muncul gejala atau unsur-unsur yang terdapat dalam klasifikasi data, dengan menandai simbol centang (✓) Jawaban setiap item pada skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata- kata antara lain, "sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju".

Sesuai dengan penelitian ini yaitu membuat model latihan pencak silat untuk anak usia sekolah dasar dapat diuraikan klasifikasi unsur yang ada di dalamnya yaitu:

- 1) Sasaran anak usia 7-12 tahun, model latihan disesuaikan dengan karakteristik anak usia Sekolah.
- 2) Model latihan menyenangkan sehingga anak dapat melakukan gerakan sesuai dengan asas bermain yakni senang, tanpa paksaan.
- 3) Model latihan mendorong siswa aktif bergerak.
- 4) Model latihan ini dilaksanakan dalam suasana yang tetap menyesuaikan karakteristik anak yang berbeda diharapkan

dengan modifikasi permainan tradisional ini mudah dipahami agar pelatih mudah untuk menyampaikannya.

5) Alat mudah didapat.

Unsur dijabarkan dan disusun secara teratur menjadi daftar klasifikasi yang digunakan untuk menilai sesuai atau tidaknya model latihan yang dikembangkan dengan unsur-unsur klasifikasi skala nilai.

**Tabel 1. Klasifikasi Nilai Ahli Pencak Silat**

No	Klasifikasi	SS	S	R	TS	STS
1	Model mudah dipahami pelatih.					
2	Model sesuai dengan kebutuhan olahraga pencak silat.					
3	Model terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotor.					
4	Model menanamkan nilai serang dan membela diri.					
5	Jenis permainan merangsang anak untuk melakukan gerakan yang dibutuhkan dalam pencak silat.					
6	Terdapat unsur elakan, hindaran, sikap pasang dan kuda-kuda.					
7	Model mendorong anak aktif bergerak.					
8	Model sesuai dengan kebutuhan olahraga pencak silat.					
9	Terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam					

	pencak silat seperti kecepatan, kelentukan, kekuatan, kelincahan.					
10	Alat yang digunakan aman untuk anak					

**Tabel 2. Klasifikasi Ahli Media**

No	Klasifikasi	Ya	Tidak
1	Buku mampu menyampaikan materi.		
2	Kejelasan warna gambar sesuai.		
3	Pemberian gambar menjelaskan tujuan penelitian.		
4	Runtutan model sesuai urutan.		
5	Buku di beri teks untuk memperjelas materi.		
6	Petunjuk pelaksanaan menarik untuk dibaca.		
7	Kemasan produk menarik.		

#### D. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi tidak langsung, teknik observasi tidak langsung merupakan cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan dari gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian yang dilakukan setelah peristiwa, keadaan terjadi. Pengamatan dan pencatatan dilakukan menggunakan daftar centang dan peralatan *elektronik*, peralatan *elektronik* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *handycam*, hal ini bertujuan agar pengamatan lebih objektif terhadap subjek yang diteliti ketika proses dilakukan. Untuk menggunakan daftar centang harus terlebih dahulu menjabarkan variabel penelitian secara lengkap yang di dalamnya terdapat unsur didalam setiap gejala. Rincian gejala dan unsur-unsur disusun secara

teratur menjadi suatu daftar sebagai urutan klasifikasi data yang akan diamati muncul atau tidaknya di dalam suatu peristiwa, keadaan/kejadian yang berkenaan dengan masalah penelitian.

Alat bantu berupa peralatan *elektronik*, apabila suatu peristiwa atau kejadian terjadi satu kali atau tidak berulang ulang bahkan dilakukan secara singkat, observasi kerap dilakukan secara tidak langsung. Untuk itu diperlukan alat pembantu berupa alat elektronik yang jenisnya disesuaikan dengan keperluannya. Agar peneliti dapat mengetahui hal yang sekiranya ragu akan kebenarannya peneliti menggunakan alat elektronik berupa *handycam*, dengan alat ini setiap kegiatan tercatat sesuai dengan apa yang terjadi. Penggunaan alat juga sangat mempengaruhi hasil kegiatan sehingga peneliti bekerja sama dengan orang yang kompeten terhadap oprasional alat ini. Sudut pandang, jumlah kamera ditentukan oleh peneliti agar unsur yang diperlukan terhadap tujuan penelitian dapat diraih dengan hasil yang diinginkan.

1) Penyusunan Instrumen Penelitian.

**Tabel 3. Kisi-Kisi Model Latihan Untuk Pencak Silat**

No	Klasifikasi	SS	S	RG	TS	STS
1	Model latihan disesuaikan dengan karakteristik anak usia SD 7-12 tahun.					
2	Model latihan mudah dipahami anak.					
3	Alat yang dilakukan aman untuk anak.					
4	latihan mendorong agar anak aktif bergerak.					
5	Tempat latihan aman dan luas.					
6	Terdapat unsur beladiri					

	seperti bertahan (mengelak, menghindar), dan menyerang.					
7	Terdapat komponen biomotor pencak silat kecepatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas.					
8	Model latihan disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik olahraga pencak silat.					
9	Model latihan mudah dipahami anak.					
10	Model latihan mudah dipahami pelatih pencak silat.					

**Tabel 4. Kisi-Kisi Observasi untuk Ahli Media**

No	Klasifikasi	Ya	Tidak
1	Isi buku memperjelas materi.		
2	Kejelasan warna gambar.		
3	Pengambilan sudut gambar tepat.		
4	Gambar mudah dipahami pelatih.		
5	Gambar mampu menyampaikan materi.		
6	Materi menarik.		
7	Kualitas kamera memadai.		
8	Petunjuk pelaksanaan menarik untuk dibaca.		

#### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data-data yaitu: 1) data skala nilai berupa hasil penilaian para ahli/pakar terhadap model latihan sebelum draf diujicobakan, 2) data

hasil observasi para ahli/pakar terhadap model latihan. Sedangkan analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (a) data masukan dan kekurangan model latihan baik setelah dilakukan uji coba ataupun sebelum. Draf model latihan dinyatakan layak untuk dilakukan uji coba dalam skala kecil apabila para ahli/pakar telah memberikan validasi dan menyatakan semua item dianggap sesuai dengan cara memberi tanda (✓) dengan nilai 1 (satu) pada kolom sesuai.

a. Penilaian validasi ahli dan uji coba

Jika ahli/pakar berpendapat bahwa item klasifikasi tidak sesuai cara memberi tanda (✓) yaitu yaitu (STS) skor 1 untuk penilaian sangat tidak setuju, (TS) skor 2 untuk penilaian tidak setuju, (RG) skor 3 untuk penilaian ragu, (S) skor 4 untuk penilaian setuju, (SS)skor5 untuk untuk penilaian sangat setuju. Hasil observasi yaitu (1) skor 1 untuk penilaian sangat tidak setuju, (2) skor 2 untuk penilaian tidak setuju, (3) skor 3 untuk penilaian setuju, (4) skor 4 untuk setuju(5) skor 5 untuk untuk penilaian sangat setuju. Hasil penilaian terhadap item-item observasi dijumlahkan, kemudian di total nilainya dikonversikan untuk mengetahui katagorinya. Pengkonversian nilai dilakukan dengan mengikuti standar Penilaian Acuan Patokan (PAP). Umumnya kriteria nilai yang digunakan dalam bentuk rentang skor sebagai berikut.

**Tabel 5. Klasifikasi Persentase**

Persentase	Klasifikasi	Keterangan
0 – 20%	Tidak Baik	Dibuang
20.1 – 40%	Kurang Baik	Diperbaiki
40.1 – 70%	Cukup Baik	Digunakan (bersyarat)
70.1 – 90%	Baik	Digunakan
90.1 – 100%	Sangat Baik	Digunakan

### Keterangan

F : frekuensi realatif angka persentase

$f$  : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : jumlah seluruh data

100% : konstan

### b. Uji efektifitas

Metode yang digunakan dalam uji efektifitas produk akhir ini adalah eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan *pre-experiment design*, desain kelompok tunggal dengan *pretest-posttest (one group pretest-posttest design)*. Jenis eksperimen ini dilakukan untuk melihat perbedaan suatu keadaan setelah diberi perlakuan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Produk Awal**

##### **1. Analisis Kebutuhan**

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk modifikasi permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat pada siswa usia sekolah dasar. Pengembangan ini berdasarkan masalah yang terjadi di lapangan serta analisis kebutuhan sebuah model latihan untuk anak yang dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar anak serta model latihan yang disesuaikan dengan karakteristik anak. Hasil pengembangan diperoleh sesuai dengan langkah-langkah yang dilakukan pada setiap tahap pengembangan maupun pengembangan. Tahap pra-pengembangan dilakukan dengan mengadakan survei lapangan serta mencari informasi yang bisa dijadikan referensi untuk analisis kebutuhan yang perlukan.

Tahap pengembangan dilakukan dengan menyusun draf model modifikasi permainan tradisional yang dipilih dan disesuaikan dengan karakteristik pencak silat sebagai draf awal yang divalidasikan oleh ahli, setelah produk awal sudah layak untuk diujicobakan selanjutnya dilakukan uji coba produk yang dibagi menjadi dua kala kecil dan uji coba kala besar hingga mendapatkan hasil produk akhir yang berupa buku panduan dan video model latihan.

Dari studi pendahuluan berupa analisis kebutuhan menggunakan angket *indirect* yang berisi 15 pertanyaan, angket disebar melalui *google doct* pada tanggal 5-30Mei 2019 dan diisi oleh 30 pelatih pencak silat SD dengan rentang usia dari 21 sampai 58 tahun, dan dari 9 perguruan pencak silat yang ada di Kalimantan Barat. Ditemukan beberapa masalah yang dihadapi oleh pelatih. Yang pertama masih banyak pelatih yang memberi latihan atas dasar pengalaman tanpa menyesuaikan karakteristik anak-anak usia sekolah dasar, sarana prasarana untuk latihan yang kurang memadai, masalah ketiga kurangnya referensi pelatih tentang model latihan untuk anak-anak usia sekolah dasar yang inovatif dan menyenangkan agar anak-anak tidak jemu dengan model latihan yang biasa digunakan. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah berupa model latihan pencak silat berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak usia sekolah dasar.

Tahap awal dilakukan diskusi yang melibatkan peneliti dan ahli materi pencak silat yang juga selaku penganalisis hasil desain produk awal modifikasi permainan tradisional yang akan diberikan untuk anak usia sekolah dasar. Komunikasi dalam diskusi ini dilakukan secara langsung dan menunjukkan desain awal produk. Diskusi dilakukan untuk mengetahui seberapa penting penyusunan desain awal produk untuk anak pencak silat usia sekolah dasar. Bahan diskusi didapatkan dari hasil observasi di lapangan terkait kebutuhan pencak silat untuk anak usia sekolah dasar dan mengkaji teori dan hasil penelitian-penelitian yang berkaitan dengan permainan tradisional secara umum maupun spesifik. Peneliti melakukan penyebaran lembar maksud dan tujuan penyusunan draft produk awal lembar penelitian sebelumnya dan lembar masukan yang harus diisi oleh para ahli. Ahli yang dimaksud terdiri atas dua ahli materi pencak silat.

Setelah dilakukan penyusunan instrumen, tahap selanjutnya yaitu pembuatan draf produk awal. Draf produk awal berupa panduan pelaksanaan model latihan pencak silat untuk anak usia sekolah dasar. Draf yang sudah disusun selanjutnya divalidasi oleh ahli melalui lembar penilaian sesuai dengan keahlian validator. Adapun ahli yang dibutuhkan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (1) Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes, (2) Dr. Awan Hariono, M.Or. Validasi ahli dilakukan dengan menyampaikan draf produk dalam bentuk *hard file* yang disertai lembar penilaian.

Setelah merevisi draft produk awal peneliti meminta para ahli untuk memberi penilaian pada draft produk, penilaian kelayakan model dilakukan sebelum diuji coba skala kecil. Berikut penilaian Ahli terhadap model pembelajaran berbasis permainan tradisional setelah direvisi:

**Tabel 6. Hasil Penilaian Model oleh Ahli**

Validator	Skor yang diperoleh	Skor yang diharapkan n	Persentase	Keterangan
Ahli 1	90	100	90%	Sangat layak
Ahli 2	95	100	95%	Sangat layak
Jumlah	185		92.5%	Sangat layak

Data hasil penilaian ahli pada tabel dapat diuraikan sebagai berikut.

- Hasil penilaian ahli 1 yaitu Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes, pada draf produk awal memperoleh persentase 90%, berdasarkan skala persentase pencapaian, maka perangkat penilaian termasuk dalam katagori sangat layak.
- Hasil penilaian ahli 2 yaitu Dr. Awan Hariono pada draf produk awal memperoleh persentase 95%, berdasarkan skala persentase pencapaian, maka perangkat penilaian termasuk dalam katagori sangat layak.

c. Hasil dari keseluruhan para ahli pada draf produk awal memperoleh presentase 92.5%, berdasarkan skala presentase pencapaian, maka perangkat penilaian termasuk dalam katagori sangat layak.

Setelah melakukan revisi berdasarkan masukan serta saran para ahli dan dinyatakan layak dari hasil penilaian maka langkah selanjutnya melakukan uji coba skala kecil.

## 2. DesainProdukAwal

Setelahmenentukanprodukyangakandikembangkanmaka langkah selanjutnyamenyusunprodukberupasebuahmodellatihan untuk anak usia sekolah dasarberbasis permainan tradisional untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pencak silat siswa sekolah dasar. Setelah membuat desain awal sebuah model latihan beserta komponen apa saja yang terdapat didalam model pembelajaran tersebut maka dihasilkan draft awal model latihan anak usia sekolah dasar berbasis permainan tradisional yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pencak silat berbasis permainan tradisional. Berikut dipaparkan tentang *draf* awal model latihan, terdiri dari modifikasi empat permainan, yaitu: a) modifikasi permainan kejarpenteng, b) modifikasi permainan gala hadang, c) modifikasi permainan berburu burung, dan d) permainan jala ikan.

## 3. Validasi Desain dan Revisi

### a. Data Masukan Para Ahli

Draf awal terhadap ahli materi mendapatkan beberapa masukan mengenai isi materi, 1) Menganalisis muatan kognitif, afektif, psikomotor yang disesuaikan dengan kajian teori perkembangan anak usia 7-12 tahun, serta disesuaikan dengan kebutuhan yang diperlukan, tujuannya agar produk sejalan dengan teori, 2) Menganalisis kebutuhan gerak yang sesuai dengan karakteristik anak usia 7-12 tahun

serta olahraga. Adapun masukan yang disampaikan dari beberapa ahli rinciannya adalah sebagai berikut:

1) Masukan terhadap Modifikasi Permainan Bentengan

Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Ukuran lapangan diperjelas agar anak-anak bisa lebih menguasai arena bermain
- b) Model dilakukan dalam bentuk bermain.
- c) Model latihan mengandung unsur beladiri.
- d) Ikuti saran yang sudah diberikan dan sudah layak siap diuji cobakan setelah revisi.

Dr. Awan Hariono, M.Or. sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Terdapat komponen *biomotor* yang dibutuhkan dalam pencak silat seperti kecepatan, *fleksibilitas*, kekuatan, kelincahan.
- b) Model Sesuai karakteristik anak SD kelas atas/usia sekolah dasar
- c) Lapangan diperjelas ukuran agar penguasaan kelas baik.
- d) Pengambilan sudut gambar tepat

▲ ▲ 2) Masukan terhadap Modifikasi permainan Gala Hadang

Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Ukuran lapangan diperjelas agar anak-anak bisa lebih menguasai arena bermain
- b) Model dilakukan dalam bentuk bermain.
- c) Model latihan mengandung unsur beladiri.

- d) Ikuti saran yang sudah diberikan dan sudah layak siap diuji cobakan setelah revisi.

Dr. Awan Hariono, M.Or. sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam pencak silat seperti kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, kelincahan.
- b) Model Sesuai karakteristik anak SD kelas atas/usia sekolah dasar
- c) Lapangan diperjelas ukuran agar penguasaan kelas baik.
- d) Pengambilan sudut gambar tepat

### 3) Masukan terhadap Modifikasi permainan Berburu Burung

Prof. Dr.Siswantoyo, M. Kes sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Ukuran lapangan diperjelas agar anak-anak bisa lebih menguasai arena bermain
- b) Model dilakukan dalam bentuk bermain.
- c) Model latihan mengandung unsur beladiri.
- d) Ikuti saran yang sudah diberikan dan sudah layak siap diuji cobakan setelah revisi.

Dr. Awan Hariono, M.Or. sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam pencak silat seperti kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, kelincahan.
- b) Model Sesuai karakteristik anak SD kelas atas/usia sekolah dasar
- c) Lapangan diperjelas ukuran agar penguasaan kelas baik.
- d) Pengambilan sudut gambar tepat

#### 4) Masukan terhadap Modifikasi permainan Menjala Ikan

Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Ukuran lapangan diperjelas agar anak-anak bisa lebih menguasai arena bermain
- b) Model dilakukan dalam bentuk bermain.
- c) Model latihan mengandung unsur beladiri.
- d) Ikuti saran yang sudah diberikan dan sudah layak siap diuji cobakan setelah revisi.

Dr. Awan Hariono, M.Or. sebagai ahli materi memberikan masukan terhadap draf produk diantaranya:

- a) Terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam pencak silat seperti kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, kelincahan.
- b) Model Sesuai karakteristik anak SD kelas atas/usia sekolah dasar
- c) Lapangan diperjelas ukuran agar penguasaan kelas baik.
- d) Pengambilan sudut gambar tepat

### b. Analisis Data Masukan Dari Ahli

#### 1) Analisis Model Latihan

Beberapa masukan yang diberikan oleh ahli materi terhadap keseluruhan modifikasi model latihan, menekankan pada konsep utama dalam penelitian ini. Model latihan keseluruhan berjumlah 4 (empat), dari keempat model latihan konsep dasar latihan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat dapat dikatakan sama, yaitu adanya orang yang bertahan dan menyerang. Keempat model latihan ini mendapatkan masukan yang sifatnya menyeluruh oleh para ahli.

Pertama, pelaksanaan model latihan seharusnya menjelaskan mengenai hukuman, perolehan nilai, tingkat keselamatan serta evaluasi terhadap model latihan. Sehingga buku pedoman ataupun pelaksanaan kegiatan dapat dipahami oleh pelatih. Sistem penilaian harus dijelaskan untuk menentukan pemenang. Hal ini harus ditinjau dengan serius karena dikhawatirkan ada perbedaan pemahaman mengenai buku petunjuk pelaksanaan model permainan.

Kedua, ahli menyarankan bahwa latihan sebaiknya dilakukan dalam ruang yang terbuka sehingga resiko yang akan terjadi dalam *aspek* keselamatan dapat terjaga. Hal ini dikarenakan ketika anak melakukan latihan kesadaran anak akan keselamatan akan berkurang sehingga pelatihlah yang harus memberikan antisipasi hal yang akan terjadi ketika anak bermain.

Ketiga model latihan yang digunakan merupakan latihan yang terdapat unsur membeladiri, yaitu bahwa konsep utama serta tujuan antara model latihan dengan olahraga pencak silat dapat sejalan. Unsur membeladiri yang dimaksud dalam pencak silat antara lain menyerang (mengejar, menangkap), bertahan (mengelak, menghindar) dari masukan yang diberikan oleh ahli materi dengan mengacu penjelasan diatas, model latihan yang digunakan memiliki unsur menyerang, bertahan.

Selanjutnya dijelaskan mengenai komponen *biomotor* yang dibutuhkan cabang olahraga pencak selanjutnya model latihan disesuaikan dengan komponen biomotor yang dibutuhkan. Komponen *biomotor* yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat antara lain kecepatan, kekuatan, koordinasi. *flexibilitas*.

Kemudian, model latihan harus mencakup aspek yang didapat baik kognitif, psikomotor, afektif, dari masukan ini secara

alamiah pada proses bermain ketiga aspek tersebut dapat tercapai, namun untuk mempermudah pelatih mengetahui salah satu tujuan model latihan.

a) Modifikasi Permainan Bentengan

Permainan antara 2 tim yang saling berhadapan dan kejar-kejaran, yang mempunyai misi saling menjaga bentengnya masing-masing agar tidak direbut oleh kelompok lawan.

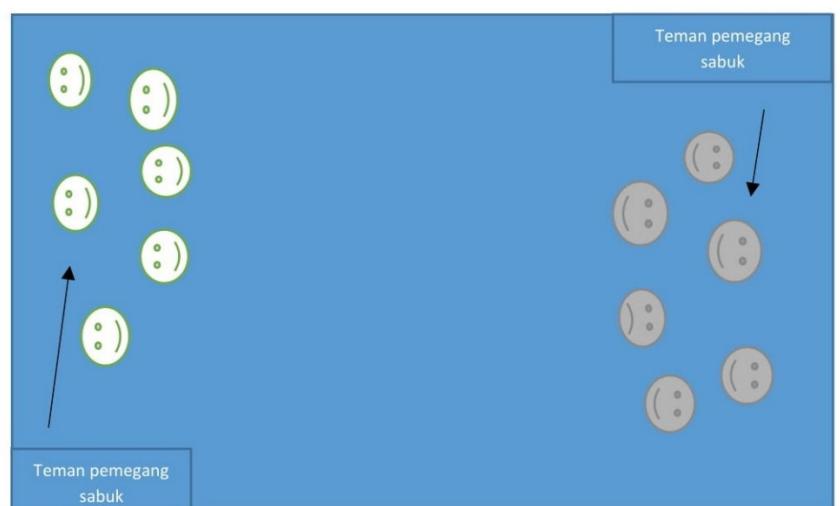
1. Tujuan

- a. Mengembangkan kesadaran serta mengenalkan nilai beladiri terhadap anak (afektif). Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan berfikir dulu sebelum melakukan tindakan (kognitif).
- b. Mengenalkan keterampilan gerak menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- c. Melatih komponen biomotor yang ada dalam olahraga pencak silat, seperti kecepatan, fleksibilitas, kelentukan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Serta menanamkan nilai kompetisi terhadap anak.
- d. Mengajarkan anak berpikir bagaimana anak dapat mengatur strategi menangkap lawan dan bertahan dari serangan lawan tanpa disadari oleh anak, ini seperti simulasi strategi pada saat bertanding dalam pencak silat.

2. Manfaat

Modifikasi olahraga tradisional ini sebagai salah satu media sosialisasi sesama anak untuk dapat saling mengenal dan bekerja sama dengan anggota tim menggunakan strategi-strategi yang mereka fikirkan sebagai bentuk pemecahan masalah. Bentuk sederhana yang dapat tertanam salah satunya adalah kerjasama, selain itu anak dapat berinteraksi dengan mengetahui keberadaan diri sendiri dalam sebuah keadaan.

3. Alat yang digunakan; 1) Alat penanda / bendera; 2) Sabuk yang di pakai anak yang jadi benteng; 3) Peluit; 4) Pengukur waktu.(stopwatch)
4. Lapangan



Gambar 8. Lapangan Modifikasi Permainan Bentengan

Sumber Dokumen Pribadi

5. Waktu Pelaksanaan Permainan
  - a. 2x 10menit
  - b. Dengan 2 babak

- c. Istirahat 5 menit
  - d. Aspek Keselamatan
6. Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan aman.
7. Prosedur Pelaksanaan
    - a. Setiap regu terdiri dari dari 6-9 orang. Sebelum permainan dilaksanakan diadakan suit oleh semua pemain untuk membuat pemain menjadi dua kelompok yang berlainan, yang suitnya menang, mengelompok dengan anak-anak yang suitnya menang, dan yang kalah juga sebaliknya.
    - b. Baru di adakan suit oleh anak yang di tunjuk oleh anggota menjadi ketua kelompoknya.
    - c. Pemain yang terlebih dahulu memegang benteng akan lebih lemah dibandingkan lawan yang belakangan memegang benteng. Namun benteng di sini berupa sabuk, yang bisa di pindahkan oleh masing masing anggota kelompok. Atau di ikatkan kan oleh satu orang anggota kelompok yang menurut mereka terkuat.
    - d. Anggota regu yang tertangkap oleh anggota musuh menjadi tawanan regu lawan.
    - e. Cara menangkap lawan cukup dengan menyentuh anggota tubuh lawan.
    - f. Pemain yang tertawan didaerah lawan dapat bebas, apabila teman seregu dapat menyentuh bagian anggota tubuh tawanan tanpa terhalang lawan.
  8. Penilaian dan Hukuman

Benteng dikatakan kalah apabila salah seorang regu lawan melepaskan sabuk yang diikat di salah seorang anggota kelompok lain. Atau malah mengambil sabuk dari anggota kelompok lawan, mendapatkan point.

#### 9. Evaluasi Permainan

- a. Terkadang ada anggota kelompok yang hanya diam saja atau cari aman.
- b. Cara mendapatkan lawan ada yang memukul dengan kasar.

#### b) Modifikasi Permainan Gala Hadang

Permainan ini sering dilakukan oleh sebagian masyarakat di Indonesia. Hadang, mungkin masih terdengar asing di telinga kita. Hadang adalah permainan tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dan terdiri dari 5 orang pemain inti serta 3 orang cadangan. Masyarakat pada umumnya lebih mengenal permainan ini dengan sebutan gobak sodor. Namun dalam modifikasi permainan ini peneliti membuat peraturan permainanya dan lapangan yang digunakan sedikit berbeda tanpa meninggalkan karakteristik permainan hadang itu sendiri. Permainan ini pada umumnya dimainkan saat perayaan kemerdekaan 17 Agustusan atau perayaan hari jadi sebuah kabupaten. Namun, di kampung-kampung kita masih sering melihat anak-anak memainkan permainan ini ketika sore hari di sebuah tanah lapangan.

##### 1. Tujuan

- a. Membentuk rasa berani terhadap anak untuk melewati lawan (afektif).

- b. Menanamkan nilai mempertahankan diri dari serangan lawan (afektif).
- c. Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan berfikir dulu sebelum melakukan tindakan (kognitif).
- d. Mengenalkan keterampilan gerak menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- e. Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan lebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).
- f. Melatih komponen biomotor yang ada dalam olahraga pencak silat, seperti kecepatan, fleksibilitas, kelentukan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Serta menanamkan nilai kompetisi terhadap anak.

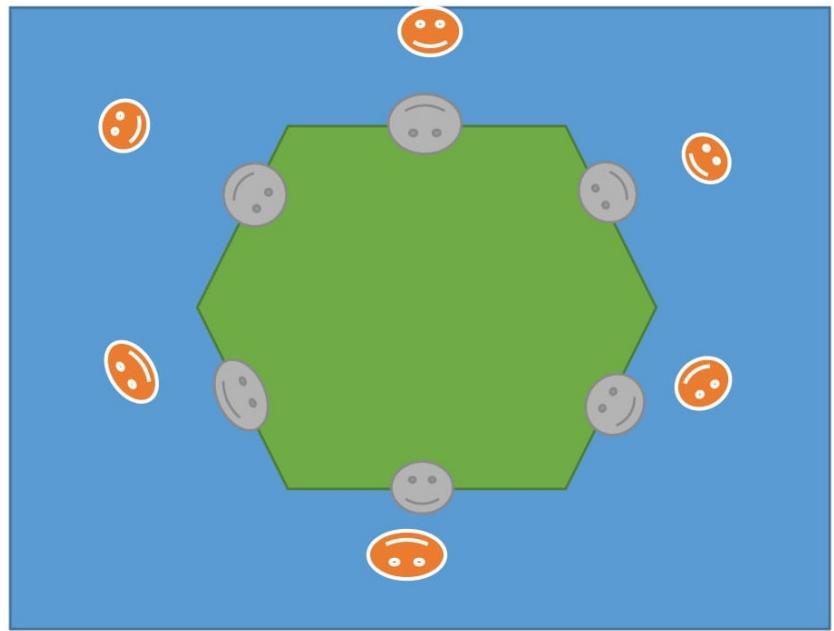
## 2. Manfaat

Manfaat yang didapat dilihat dari sudut pandang peneliti yang berhubungan dengan kebutuhan gerak pencak silat, bahwa olahraga ini dapat membentuk serta menanamkan nilai-nilai yang ada seperti menghargai lawan, berusaha memenangkan permainan, membentuk sikap pasang, mengelak, menghindar, serta menyerang lawan.

## 3. Alat yang digunakan:

- a. Cat / kapur untuk membuat garis.
- b. Peluit.
- c. Penunjuk waktu. (stopwatch)
- d. Alat tulis.
- e. Papan pencatat skor

## 4. Lapangan



Gambar 9. Lapangan Modifikasi Gala hadang

Sumber: Dokumen Pribadi

5. Waktu Pelaksanaan Permainan

- a. Waktu Permainan.
- b.  $2 \times 7$  menit
- c. Dilaksanakan 2 babak
- d. Istirahat antar babak 5 menit

6. Aspek Keselamatan

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan man.

7. Prosedur Pelaksanaan

- a. Setiap regu terdiri dari 6 orang pemain.
- b. Sebelum permainan dilaksanakan diadakan suit. Regu yang kalah dalam suit dapat gilran berjaga dahulu dari regu yang menang.
- c. Regu penjaga menempati garis jaga masing-masing, namun perbedaan dari hadang garis tersebut berbentuk

- segi enam (heksagon) kedua kaki harus menyentuh garis jaga yang telah ditentukan.
- d. Permainan dimulai ketika wasit meniup peluit.
  - e. Penyerang berusaha melewati garis dihadapanya dengan menghindari halangan dari penjaga ataupun sentuhan penjaga, namun penjaga harus tetap menyentuh garis.
  - f. Penjaga berusaha menyentuh penyerang dengan tangan.
  - g. Menentukan pemenang apabila 3 dari 6 anggota regu penyerang dapat melewati penjaga dan masuk kedalam heksagon.

## 8. Penilaian dan Hukuman

- 1) Penilaian
  - 1) Penyerang yang berhasil masuk kedalam segi enam mendapatkan 1 point.
  - 2) Jika 3 dari 6 anggota bisa masuk regu mendapatkan nilai 6 point.
  - 3) Penentuan regu pemenang ditentukan akumulasi nilai terbanyak yang dikumpulkan setiap regu.
- 2) Hukuman
  - Hukuman Bagi pemain penjaga apabila:
  - 1) Menyentuh penyerang dengan tangan.
  - 2) Mendorong penyerang dengan sengaja.
  - 3) Membuat keributan.

## 9. Evaluasi

Pemain terlalu jauh berlari hingga keluar dari arena permainan.

### c) Modifikasi Permainan Berburu Burung

#### 1. Tujuan

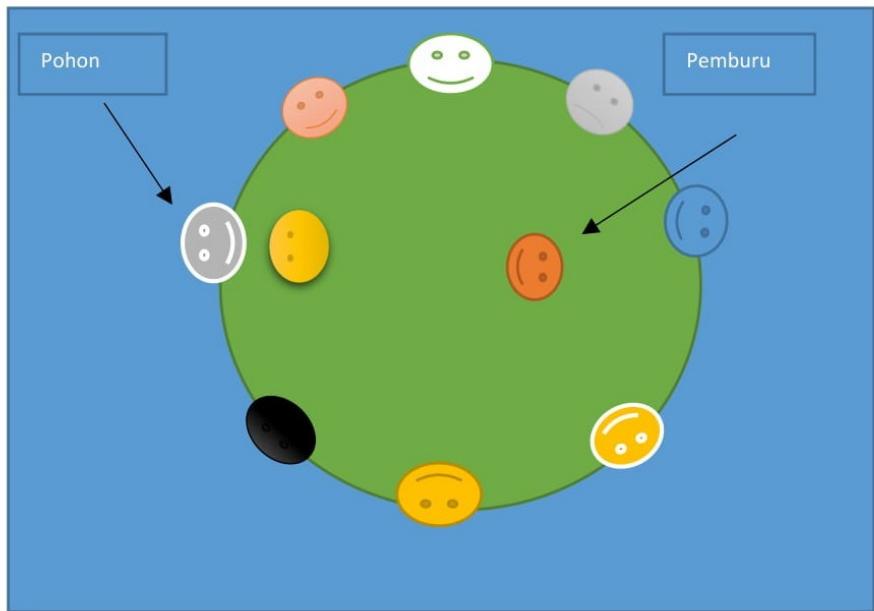
- a. Melatih daya tahan pada anak tanpa disadari oleh anak-anak (psikomotor)
- b. Melatih dan menanamkan sikap sportifitas pada anak dengan adanya peraturan yang diberikan (afektif).

- c. Mengembangkan kesadaran tubuh serta mengenalkan nilai beladiri pada anak (afektif).
- d. Memperkenalkan unsur menyerang (offensive) dan bertahan (defensive) dalam pencak silat (afektif).
- e. Mengajak dan Mengajarkan anak untuk berpikir bagaimana anak dapat mengatur strategi menangkap lawan dan bertahan dari serangan lawan, ini seperti simulasi strategi pada saat bertanding dalam pencak silat.
- f. Melatih kecepatan, kelincahan, kelentukan yang dibutuhkan dalam pencak silat.
- g. Mengajak anak untuk melakukan gerakan kuda-kuda tanpa anak sadari sebagai tumpuan (psikomotor).
- h. Menghindari teman yang mengejar dapat menanamkan nilai mengelak, menghindar (psikomotor).
- i. Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan terlebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).

## 2. Manfaat

Manfaat yang didapat dilihat dari sudut pandang peneliti yang berhubungan dengan kebutuhan gerak pencak silat, bahwa olahraga ini dapat membentuk serta menanamkan nilai-nilai yang ada seperti menghargai lawan, berusaha memenangkan permainan, membentuk sikap pasang, mengelak, menghindar, serta menyerang lawan. Disisi lain setelah anak melakukan permainan ini secara langsung kebugaran anak akan baik.

3. Alat yang digunakan
  - a. Kapur/cat batas garis lapangan
  - b. Kunt (untuk sudut lapangan)
  - c. Peluit
  - d. Alat pencatat waktu sebaiknya di lakukan di matras
4. Lapangan



Gambar 10. Lapangan Modifikasi Permainan  
Berburu Burung

Sumber: Dokumen Pribadi

5. Waktu Pelaksanaan
  - a. 2 x 15 menit
  - b. Dilaksanakan 2 babak
  - c. Istirahat antar babak 5 menit
6. Aspek Keselamatan
 

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, dan luas, dengan alasan kualitas lari anak tinggi
7. Pelaksanaan Aturan Permainan
  - a. Sebelum di mulai diadakan undian terlebih dahulu. Dua anak terakhir yang kalah melakukan suit, anak yang kalah menjadi pemburu dan menang sebagai burung.

- b. Setiap pohon terdiri dari 1 orang anak, formasi pohon lihat gambar di atasdi modifikasi dengan berbentuk lingkaran.
- c. Pemburu berusaha menangkap burung dengan cara menyentuh anggota badannya (tidak boleh mengepal).
- d. Burung berusaha menghindari tangkapan sang pemburu.
- e. Guna melepaskan diri dari kejaran pemburu, burung harus hinggap disebuah pohon dan berada pada posisi anak paling depan pada pohon tersebut.
- f. Apabila pohon dihinggapi burung, anak yang berada paling belakang berubah menjadi burung dan harus berlari menghindari kejaran pemburu.
- g. Pemburu dan burung tidak boleh menerobos deretan pohon.
- h. Apabila burung tertangkap, pemburu bebas memilih pohon mana yang akan dihinggapi sementara anak yang tertangkap berubah menjadi pemburu.

#### 8. Penilaian dan Hukuman

Apabila burung ke luar garis yang telah ditentukan, burung akan menjadi pemburu.

#### 9. Evaluasi

- a. Pelatih harus memantau jalannya permainan
- b. Pemain terlalu jauh berlari hingga keluar dari arena permainan.

#### d) Modifikasi Permainan Menjala Ikan

Modifikasi permainan menjala ikan ini mempunyai filosofi bagaimana nelayan menangkap ikan menggunakan jala. Modifikasi permainan ini mengajarkan anak-anak seolah-olah sedang menangkap ikan. Tidak hanya itu anak juga merasakan

bagaimana cara melepaskan diri ketika ikan yang berkumpul akan di jala oleh nelayan. Pandangan ini memberikan sebuah imajinasi baru terhadap anak sendiri bertujuan untuk meningkatkan kemampuan serta ketrampilan gerak si anak, selain itu permainan ini juga sekaligus menyalurkan hasrat bergerak dan menciptakan suasana gembira pada anak-anak yang dituangkan dalam sebuah permainan yang melibatkan aktivitas jasmani.

### 1. Tujuan

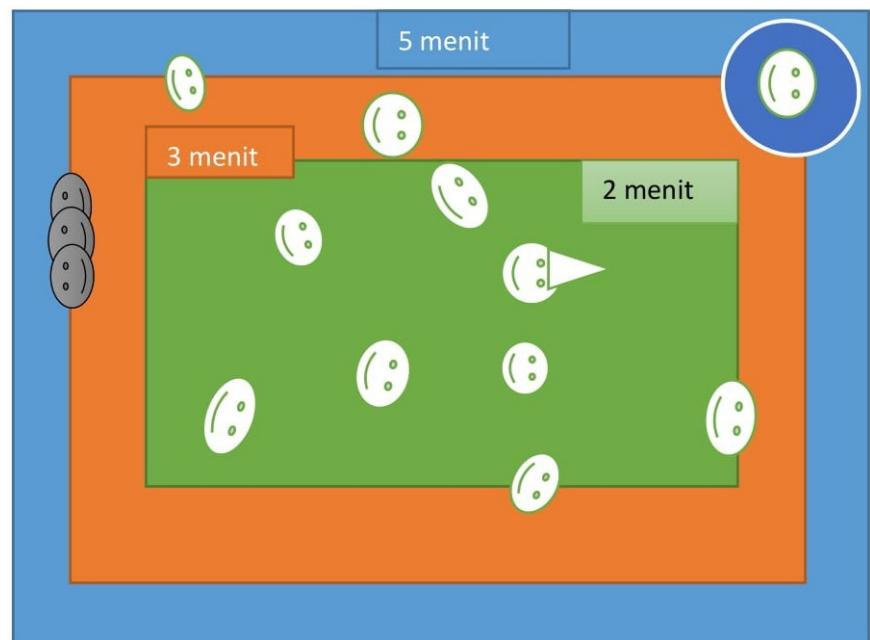
- a. Mengembangkan serta mengenalkan nilai beladiri pada anak (afektif).
- b. Mengenalkan gerakan menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- c. Melatih kecepatan, kelincahan, fleksibilitas yang dibutuhkan dalam pencak silat.
- d. Aspek2 yg dapat dikembangkan dalam prmainan ini antara lain fisik motorik, dalam kegiatan brmain ini mengajak anak untuk banyak bergerak dan berlari. (psikomotor).
- e. Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan terlebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).
- f. Bahasa dalam interaksi maka akan meningkatkan komunikasi yg terjadi pada anak sehingga kemampuan anak dalam berkomunikasi dapat terlatih(afektif).

### 2. Manfaat

Manfaat yang didapat dilihat dari sudut pandang peneliti yang berhubungan dengan kebutuhan gerak pencak silat, bahwa olahraga ini dapat membentuk serta menanamkan nilai-nilai yang ada seperti menghargai lawan, berusaha memenangkan permainan, membentuk sikap

pasang, mengelak, menghindar, serta menyerang lawan yang tidak disadari oleh anak.

3. Alat yang digunakan
  - a. Kapur/cat batas garis lapangan
  - b. Kunt (untuk sudut lapangan)
  - c. Peluit
  - d. Alat pencatatan
4. Lapangan



Gambar 11. Lapangan Modifikasi  
Permainan Menjala Ikan

Sumber: Dokumen Pribadi

5. Waktu Pelaksanaan Permainan
  - 3) 2 x 10 menit
  - 4) Dilaksanakan 2 babak
  - 5) Istirahat antar babak 5 menit
6. Aspek Keselamatan

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan aman.

7. Pelaksanaan Aturan Permainan

- a. Pertama bagi anak dalam beberapa kelompok, dimana kelompok satu bertugas sebagai jala ikan, dan kelompok kedua bertugas sebagai ikan.
- b. Pembimbing menunjuk satu anak sebagai jala, satu anak tersebut yang menjadi jala.
- c. Seluruh anak berdiri bebas secara acak di lapangan yang telah diberi garis batas dan siswa tersebut sebagai ikan.
- d. Anak-anak lainnya berperan sebagai ikan. Mereka yang berperan sebagai ikan bebas berlarian di lapangan ataupun dalam lapangan yang telah ditentukan.
- e. Ada satu anak yang dipilih menjadi raja ikan dan bisa menyelamatkan ikan-ikan yang lain. Dengan syarat ikan yang terkumpul menjadi jala harus paling sedikit berjumlah 5 orang.
- f. Ada satu tempat yang disebut karang untuk membuat ikan dapat sembunyi dari anak yang bertugas menjadi jala, semua pemain dapat menyebutnya wilayah aman. Tapi hanya satu ikan yang bisa bersembunyi di sana.
- g. Anak yang menjadi jala berusaha menangkap ikan dengan cara mengurung ikan dengan merentangkan tangannya.
- h. Gandengan tangan tidak boleh terlepas ketika menangkap ikan. Dan ikan yang tertangkap bergabung menjadi jala, maka jala akan semakin bertambah panjang.
- i. Ikan tidak boleh ke luar dari lapangan yang sudah ditentukan. Lapangan dibagi menjadi 3 sesi dalam

sekali permainan. 5 menit pertama lapangan luas, 3 menit selanjtnya lapangan mengecil, dan 2 menit selanjutnya lapangan lebih kecil dan tidak ada daerah aman yang bisa digunakan ikan untuk sembunyi.

- j. Apabila ikan keluar garis lapangan ikan akan bergabung menjadi jala.
- k. Permainan ini akan berakhir kalau sudah tidak ada ikan yang perlu di tangkap lagi oleh anak-anak yang berperan sebagai jala.

#### 8. Penilaian dan Hukuman

- a. Apabila Apabila ikan keluar garis lapangan ikan akan bergabung menjadi jala.
- b. Permainan ini akan berakhir kalau sudah tidak ada ikan yang perlu di tangkap lagi oleh anak-anak yang berperan sebagai jala.

#### 9. Evaluasi

- a. Anak-anak sering keluar lapangan yang sudah ditetapkan
- b. Jika ada yang sengaja menarik temannya dengan kuat

#### 4. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi

Uji coba skala kecil dilakukan setelah mendapatkan validasi dari para ahli, dan dinyatakan layak untuk uji coba lapangan. Uji coba lapangan skala kecil melibatkan 1 sekolah yaitu 1 pelatih dan 16 siswa ekstrakurikuler SDN 2 Kubu Raya. Uji skala kecil dimaksudkan untuk mengetahui dan mengidentifikasi seperti kelemahan, kekurangan model latihan permainan tradisional yang digunakan pada saat latihan. Data yang diperoleh

dari hasil uji coba skala kecil akan dijadikan sebagai bahan untuk revisi model latihan berbasis permainan tradisional sebelum digunakan untuk uji skala besar.

Berdasarkan masukan para ahli materi, perlu dilakukan revisi untuk uji skala besar permainan. Adapun hasil revisi dari draf awal model permainan di bagian lampiran 16.

a. Modifikasi Permainan Bentengan

Modifikasi permainan bentengan di buat menggunakan prinsip dasar latihan dan multilateral yang disesuaikan dengan karakteristik anak tanpa meninggalkan karakteristik dari permainan tradisional itu sendiri. Seperti permainan kejar benteng, karakteristiknya adalah permainan antara 2 tim yang saling berhadapan dan kejar-kejaran, yang mempunyai misi saling menjaga bentengnya masing-masing agar tidak di rebut oleh kelompok lawan.

1) Tujuan

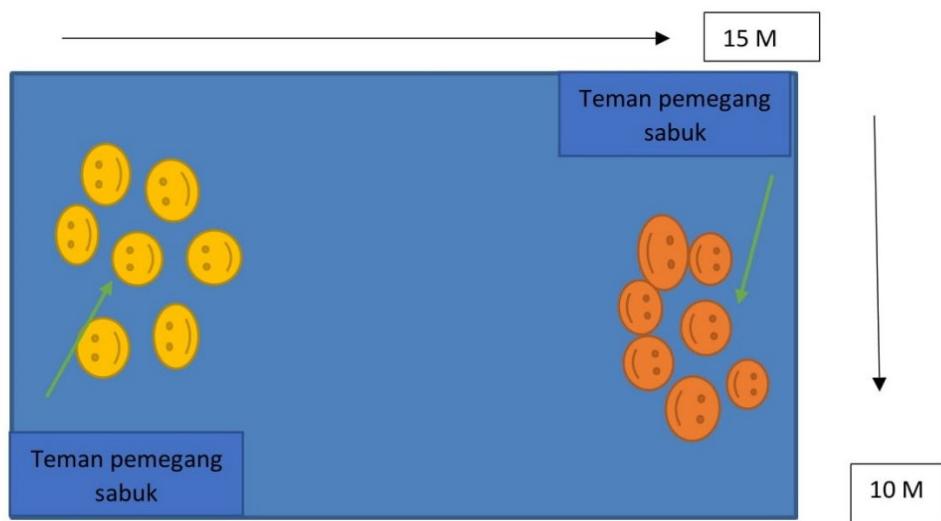
- a) Mengembangkan kesadaran serta mengenalkan nilai beladiri terhadap anak (afektif).
- b) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan berfikir dulu sebelum melakukan tindakan (kognitif).
- c) Mengenalkan keterampilan gerak menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- d) Melatih komponen biomotor yang ada dalam olahraga pencak silat, seperti kecepatan, fleksibilitas, kelentukan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Serta menanamkan nilai kompetisi terhadap anak.
- e) Mengajarkan anak berpikir bagaimana anak dapat mengatur strategi menangkap lawan dan bertahan dari serangan lawan tanpa disadari oleh anak, ini seperti simulasi strategi pada saat bertanding dalam pencak silat.

2) Alat yang digunakan

- a. Alat penanda / bendera.

- b. Sabuk yang di pakai anak yang jadi benteng
- c. Peluit.
- d. Pengukur waktu.(stopwatch)

**3) Lapangan**



Gambar 12. Lapangan Modifikasi Permainan  
Bentengan

Sumber: Dokumen Pribadi

**6) Waktu Pelaksanaan Permainan**

1. 2x 10menit
2. Dengan 2 babak
3. Istirahat 5 menit

**7) Aspek Keselamatan**

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan aman.

**8) Prosedur Pelaksanaan**

- a. Setiap regu terdiri dari 6-9 orang. Sebelum permainan dilaksanakan diadakan suit oleh semua pemain untuk

membuat pemain menjadi dua kelompok yang berlainan, yang suitnya menang, mengelompok dengan anak-anak yang suitnya menang, dan yang kalah juga sebaliknya.

- b. Baru di adakan suit oleh anak yang di tunjuk oleh anggota menjadi ketua kelompoknya.
- c. Pemain yang terlebih dahulu memegang benteng akan lebih lemah dibandingkan lawan yang belakangan memegang benteng. Namun benteng di sini berupa sabuk, yang bisa di pindahkan oleh masing masing anggota kelompok. Atau di ikatkan kan oleh satu orang anggota kelompok yang menurut mereka terkuat.
- d. Anggota regu yang tertangkap oleh anggota musuh menjadi tawanan regu lawan.
- e. Cara menangkap lawan cukup dengan menyentuh anggota tubuh lawan.
- f. Pemain yang tertawan didaerah lawan dapat bebas, apabila teman seregu dapat menyentuh bagian anggota tubuh tawanan tanpa terhalang lawan.

#### 9) Penaian dan Hukuman

Benteng dikatakan kalah apabila salah seorang regu lawan melepaskan sabuk yang diikat anggota kelompok lain dan mengambil sabuk dari anggota kelompok lawan. Dan mendapatkan point 1.

#### b. Modifikasi Permainan Gala Hadang

Permainan ini sering dilakukan oleh sebagian masyarakat di Indonesia. Hadang, mungkin masih terdengar asing di telinga kita. Hadang adalah permainan tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dan terdiri dari 5

orang pemain inti serta 3 orang cadangan. Masyarakat pada umumnya lebih mengenal permainan ini dengan sebutan gobak sodor. Namun dalam modifikasi permainan ini peneliti membuat peraturan permainanya dan lapangan yang digunakan sedikit berbeda tanpa meninggalkan karakteristik permainan hadang itu sendiri. Permainan ini pada umumnya dimainkan saat perayaan kemerdekaan 17 Agustusan atau perayaan hari jadi sebuah kabupaten. Namun, di kampung-kampung kita masih sering melihat anak-anak memainkan permainan ini ketika sore hari di sebuah tanah lapangan.

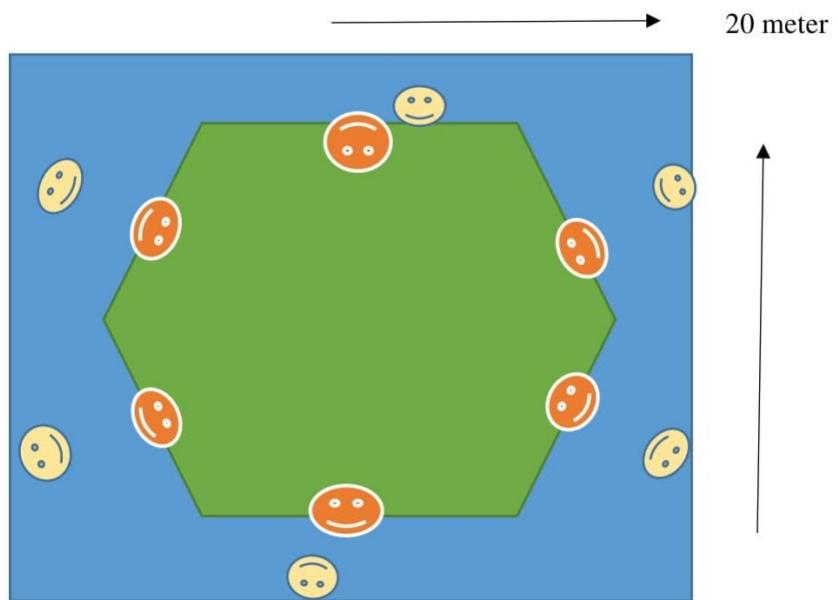
**1) Tujuan:**

- a) Menanamkan nilai mempertahankan diri dari serangan lawan (afektif).
- b) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan berfikir dulu sebelum melakukan tindakan (kognitif).
- c) Mengenalkan keterampilan gerak menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- d) Melatih komponen biomotor yg ada dalam olahraga pencak silat, seperti kecepatan, fleksibilitas, kelentukan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Serta menanamkan nilai kompetisi terhadap anak.

**2) Alat yang digunakan**

- a) Cat / kapur untuk membuat garis.
- b) Peluit.
- c) Penunjuk waktu. (stopwatch)
- d) Alat tulis.
- e) Papan pencatat skor

**3) Lapangan**



Gambar 13. Lapangan Modifikasi

Permainan Gala Hadang

Sumber: Dokumen Pribadi

4) Waktu Pelaksanaan Permainan

- a) Waktu Permainan.
- b)  $2 \times 7$  menit
- c) Dilaksanakan 2 babak
- d) Istirahat antar babak 5 menit

5) Aspek Keselamatan

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan man.

6) Prosedur Pelaksanaan

- a) Setiap regu terdiri dari 6 orang pemain.
- b) Sebelum permainan dilaksanakan diadakan suit. Regu yang kalah dalam suit dapat giliran berjaga dahulu dari regu yang menang.
- c) Regu penjaga menempati garis jaga masing-masing, namun perbedaan dari hadang garis tersebut berbentuk segi enam

- (heksagon) kedua kaki harus menyentuh garis jaga yang telah ditentukan.
- d) Permainan dimulai ketika wasit meniup peluit.
  - e) Penyerang berusaha melewati garis dihadapanya dengan menghindari halangan dari penjaga ataupun sentuhan penjaga, namun penjaga harus tetap menyentuh garis.
  - f) Penjaga berusaha menyentuh penyerang dengan tangan.
  - g) Menentukan pemenang apabila 3 dari 6 anggota regu penyerang dapat melewati penjaga dan masuk kedalam heksagon.

7) Penilaian dan Hukuman

- a) Penilaian
  - 1) Penyerang yang berhasil masuk kedalam segi enam mendapatkan 1 point.
  - 2) Dan jika 3 dari 6 anggota bisa masuk regu mendapatkan nilai 6 point.
  - 3) Penentuan regu pemenang ditentukan akumulasi nilai terbanyak yang dikumpulkan setiap regu.
- b) Hukuman

Hukuman Bagi pemain penjaga apabila:

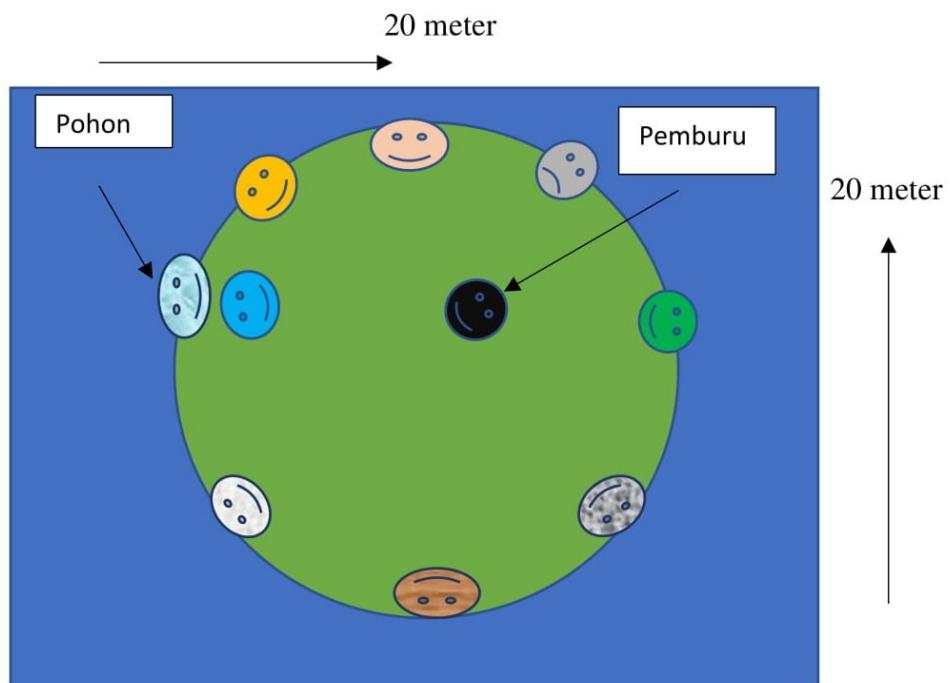
- 1) Menyentuh penyerang dengan tangan.
- 2) Mendorong penyerang dengan sengaja.
- 3) Membuat keributan.

c. Modifikasi Permainan Berburu Burung

1) Tujuan

- a) Melatih daya tahan pada anak tanpa disadari oleh anak-anak (psikomotor)
- b) Melatih dan mananamkan sikap sportifitas pada anak dengan adanya peraturan yang diberikan (afektif).
- c) Mengembangkan kesadaran tubuh serta mengenalkan nilai beladiri pada anak (afektif).
- d) Memperkenalkan unsur menyerang (*offensive*) dan bertahan (*defensive*) dalam pencak silat (afektif).

- e) Mengajak dan Mengajarkan anak untuk berpikir bagaimana anak dapat mengatur strategi menangkap lawan dan bertahan dari serangan lawan, ini seperti simulasi strategi pada saat bertanding dalam pencak silat.
  - f) Melatih kecepatan, kelincahan, kelentukan yang dibutuhkan dalam pencak silat.
  - g) Mengajak anak untuk melakukan gerakan kuda-kuda tanpa anak sadari sebagai tumpuan (psikomotor).
  - h) Menghindari teman yang mengejar dapat menanamkan nilai mengelak, menghindar (psikomotor).
  - i) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan terlebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).
- 2) Alat yang digunakan
- a) Kapur/cat batas garis lapangan
  - b) Kunt (untuk sudut lapangan)
  - c) Peluit
  - d) Alat pencatat waktu sebaiknya dilakukan di matras
- 3) Lapangan



Gambar 14. Lapangan Modifikasi Permainan

Berburu Burung

Sumber: Dokumen Pribadi

4) Waktu Pelaksanaan

- a) 2 x 15 menit
- b) Dilaksanakan 2 babak
- c) Istirahat antar babak 5 menit

5) Aspek Keselamatan

Tepat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, dan luas, dengan alasan kualitas lari anak tinggi

6) Pelaksanaan Aturan Permainan

- a) Sebelum di mulai diadakan undian terlebih dahulu.Dua anak terakhir yang kalah melakukan suit, anak yang kalah menjadi pemburu dan menang sebagai burung.
- b) Setiap pohon terdiri dari 1 orang anak, formasi pohon lihat gambar di atasdi modifikasi dengan berbentuk lingkaran.
- c) Pemburu berusaha menangkap burung dengan cara menyentuh anggota badannya (tidak boleh mengepal).
- d) Burung berusaha menghindari tangkapan sang pemburu.
- e) Guna melepaskan diri dari kejaran pemburu, burung harus hinggap disebuah pohon dan berada pada posisi anak paling depan pada pohon tersebut.
- f) Apabila pohon dihinggapi burung, anak yang berada paling belakang berubah menjadi burung dan harus berlari menghindari kejaran pemburu.
- g) Apabila burung tertangkap, pemburu bebas memilih pohon mana yang akan dihinggapi sementara anak yang tertangkap berubah menjadi pemburu.

7) Peniaian dan Hukuman

- a) Apabila burung ke luar garis yang telah ditentukan, burung akan menjadi pemburu.
- b) Pemburu dan burung tidak boleh menerobos deretan pohon.

d. Modifikasi Permainan Menjala Ikan

Modifikasi permainan menjala ikan ini mempunyai filosofi bagaimana nelayan menangkap ikan menggunakan jala. Modifikasi permainan ini mengajarkan anak-anak seolah-olah sedang menangkap ikan. Tidak hanya itu anak juga merasakan bagaimana cara melepaskan diri ketika ikan yang berkumpul akan dijala oleh nelayan. Pandangan ini memberikan sebuah imajinasi baru terhadap anak sendiri bertujuan untuk meningkatkan kemampuan serta ketrampilan gerak si anak, selain itu permainan ini juga sekaligus menyalurkan hasrat bergerak dan menciptakan suasana gembira pada anak-anak yang dituangkan dalam sebuah permainan yang melibatkan aktivitas jasmani.

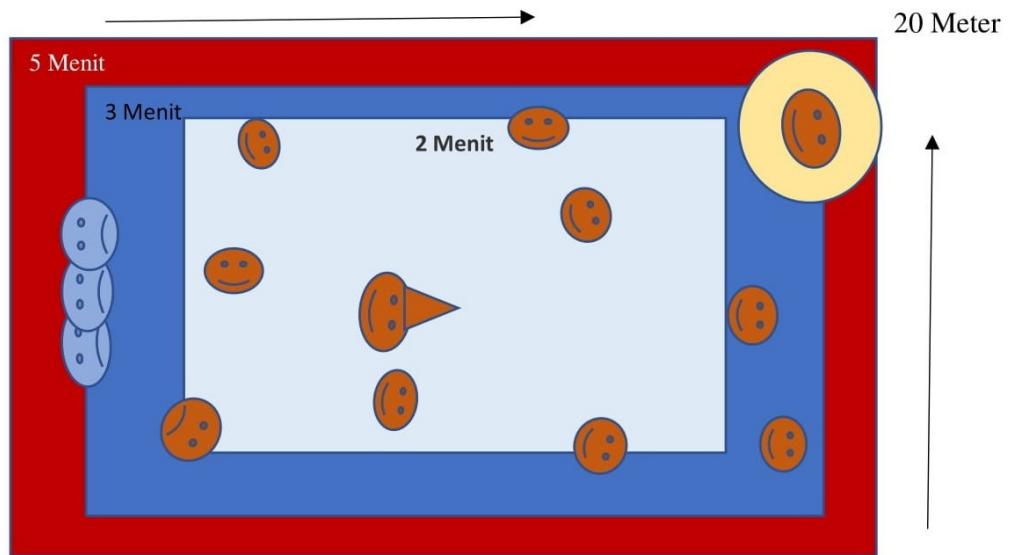
**1) Tujuan**

- a) Mengenalkan gerakan menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- b) Melatih kecepatan, kelincahan, fleksibilitas yang dibutuhkan dalam pencak silat.
- c) Aspek2 yg dapat dikembangkan dalam prmainan ini antara lain fisik motorik, dalam kegiatan brmain ini mengajak anak untuk banyak bergerak dan berlari (psikomotor).
- d) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan terlebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).
- e) Bahasa dalam interaksi maka akan meningkatkan komunikasi yg terjadi pada anak sehingga kemampuan anak dalam berkomunikasi dapat terlatih (afektif).

**2) Alat yang digunakan**

1. Kapur/cat batas garis lapangan
2. Kunt (untuk sudut lapangan)
3. Peluit
4. Alat pencatatan

**3) Lapangan**



Gambar 15. Lapangan modifikasi Menjala Ikan

Sumber: Dokumen Pribadi

**4) Waktu Pelaksanaan Permainan**

- a)  $2 \times 10$  menit
- b) Dilaksanakan 2 babak
- c) Istirahat antar babak 5 menit

**5) Aspek Keselamatan**

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan aman

**6) Pelaksanaan Aturan Permainan**

- a) Pertama bagi anak dalam beberapa kelompok, dimana kelompok satu bertugas sebagai jala ikan, dan kelompok kedua bertugas sebagai ikan.
- b) Pembimbing menunjuk satu anak sebagai jala, satu anak tersebut yang menjadi jala.
- c) Seluruh anak berdiri bebas secara acak di lapangan yang telah diberi garis batas dan siswa tersebut sebagai ikan.
- d) Anak-anak lainnya berperan sebagai ikan. Mereka yang berperan sebagai ikan bebas berlarian di lapangan ataupun dalam lapangan yang telah ditentukan.

- e) Ada satu anak yang di pilih menjadi raja ikan dan bisa menyelamatkan ikan-ikan yang lain. Dengan syarat ikan yang terkumpul menjadi jala harus paling sedikit berjumlah 5 orang.
- f) Ada satu tempat yang di sebut karang untuk membuat ikan dapat sembunyi dari anak yang bertugas menjadi jala, semua pemain dapat menyebutnya wilayah aman. Tapi hanya satu ikan yang bisa bersembunyi di sana.
- g) Anak yang menjadi jala berusaha menangkap ikan dengan cara mengurung ikan dengan merentangkan tanganya.
- h) Gandengan tangan tidak boleh terlepas ketika menangkap ikan. Dan ikan yang tertangkap bergabung menjadi jala, maka jala akan semakin bertambah panjang.
- i) Ikan tidak boleh ke luar dari lapangan yang sudah ditentukan. Lapangan di bagi menjadi 3 sesi dalam sekali permainan. 5 menit pertama lapangan luas, 3 menit selanjutnya lapangan mengecil, dan 2 menit selanjutnya lapangan lebih kecil dan tidak ada daerah aman yang bisa digunakan ikan untuk sembunyi.
- j) Permainan ini akan berakhir kalau sudah tidak ada ikan yang perlu di tangkap lagi oleh anak-anak yang berperan sebagai jala.

#### 7) Penilaian dan Hukuman

- a) Apabila Apabila ikan keluar garis lapangan ikan akan bergabung menjadi jala.
- b) Permainan ini akan berakhir kalau sudah tidak ada ikan yang perlu di tangkap lagi oleh anak-anak yang berperan sebagai jala.

### 5. Revisi Hasil Uji Coba Skala Besar

Uji coba skala besar dilakukan setelah merevisi hasil dari uji coba skala kecil berdasarkan masukan masukan dan analisis penilaian uji skala kecil. Uji coba lapangan skala besar melibatkan 3 sekolah yaitu SDN 31 pelatih dan 17 siswa, SDN 38 pelatih dan 20 siswa dan SDN 14 pelatih dan 16 siswa. Uji skala besar dimaksudkan untuk mengetahui dan

mengidentifikasi seperti kelemahan, kekurangan dan kefektifan model latihan beserta permaianan tradisional pada saat digunakan dalam proses latihan disekolah.

## 6. Uji Efektifitas

Untuk mengetahui kefektifan model latihan untuk mengembangkan gerak dasar pencak silat maka dilakukan uji efektifitas dengan metode eksperimen. Dengan cara membandingkan nilai *Preetest* dan *Posttest* menggunakan uji t pada taraf signifikan 0,05. Uji efektifitas dilakukan di sekolah SDIT Darussalam. Dalam uji efektifitas ini peneliti melakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Sebelum pertemuan dilakukan *pretest* dan setelah pertemuan dilakukan *posttest*.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Data penelitian harus berdistribusi normal dan homogen agar data dapat dilanjutkan ke tahap uji efektifitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas pada tiap kelompok dilakukan analisis dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil uji normalitas sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis statistik uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Data *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar silat didapat hasil data nilai signifikansi  $0,741 > 0,05$ . Jadi, dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene Test*.

Berdasarkan hasil analisis statistik uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene Test*. Dapat dilihat pada *posttest* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,723 > 0,05$ . Jadi, dapat disimpulkan populasi penelitian memiliki kesamaan varian atau homogen

c. Uji Efektivitas

Berdasarkan hasil analisis statistik uji efektivitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$ , sehingga setelah melihat data ini dapat dikatakan teknik dasar silat setelah melakukan latihan bermain terdapat peningkatan yang sangat signifikan.

**B. Kajian Produk Akhir**

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah model latihan berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar pencak silat pada anak usia sekolah dasar. Agar model ini mudah digunakan oleh pelatih maka model ini dibuat dalam sebuah buku panduan penggunaan model. Buku panduan model ini juga berisikan konsep dari sebuah model latihan dari permainan tradisional yang dikembangkan. Di dalam buku dijelaskan secara spesifik tentang apa itu model latihan berbasis permainan tradisional dan bagaimana cara penggunaan model tersebut, harapannya agar pelatih dan praktisi dilapangan bisa dengan mudah menggunakan model tersebut.

Buku model latihan berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan gerak dasar pencak silat. Model latihan berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan gerak dasar seperti ini:

- a. Pendahuluan
- b. Konsep model latihan
- c. Tujuan model latihan
- d. Materi
- e. Langkah-langkah penggunaan model latihan
- f. Model permainan tradisional

**C. Keterbatasan Penelitian**

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Lapangan yang digunakan menggunakan lapangan *autdor*, sehingga ketika turun hujan latihan tidak berjalan maksimal. Meskipun begitu proses latihan masih tetap berlanjut.
2. Permainan tradisional yang dikembangkan hanya permainan yang berkelompok .
3. Uji efektifitas hanya dilakukan pada 1 sekolah saja, agar lebih maksimal perlu dilakukan uji coba pada subjek yang lebih banyak.
4. Penggunaan model hanya bisa maksimal ketika pelatih atau praktisi sudah materi permainan tradisionalnya.
5. Tidak ada kelas pembeda antara anak usia 7 tahun, dengan anak usia 12 tahun.
6. Belum membuat penilaian tersendiri yang diisi oleh anak yang terlibat dalam penelitian.
7. Rubrik penilaian keterampilan tidak mencakup semua keterampilan gerak dasar pencak silat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan Tentang Produk**

Pengembangan model latihan berbasis permainan tradisional dengan memodifikasi kejar benteng, berburu burung, gala hadang dan jala ikan untuk mengebangkan gerak dasar pencak silat pada anak usia sekolah dasar terdapat kesimpulan dari produk yang dihasilkan, yaitu:

1. Berdasarkan validasi dan penilaian yang dilakukan oleh para ahli dan kajian teori tentang karakteristik siswa sekolah dasar dapat disimpulkan bahwa model latihan yang dikembangkan dapat digunakan dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar tanpa meninggalkan karakteristik dari permainan tradisional.
2. Model latihan yang dikembangkan dengan modifikasi permainan tradisional dapat meningkatkan gerak dasar pencak silat karena didalam model latihan terdapat unsur-unsur gerak pencak silat yang di kemas dalam model permainan.
3. Materi gerak dasar pencak silat seperti kuda-kuda, elakan, tangkisan, tendangan, pukulan terdapat dalam model latihan permainan tradisional ini.
4. Model latihan berbasis permainan tradisional ini dikemas dalam bentuk sebuah permainan yang sesuai dengan karakteristik anak, tetapi tidak meninggalkan karakteristik dari permainan tradisional yang dimodifikasi serta dapat mengintegrasikan keterampilan dalam sebuah proses latihan di lapangan.
5. Berdasarkan uji efektifitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan model latihan berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pencak silat efektif untuk mengembangkan gerak dasar pencak silat pada anak usia sekolah dasar.

#### **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Ada beberapa saran dari pemanfaatan produk:

1. Bagi pelatih dan praktisi yang menggunakan model latihan berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pencak silat, ketika menggunakan model latihan berbasis permainan

tradisional ini sebaiknya terlebih dahulu membaca langkah langkah model dan memahami secara penuh tentang permainan tradisional yang dgunakan.

2. Bagi siswa, agar terus melakukam hal hal yang baik, dan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat.
3. Bagi peneliti, perlu adanya kajian kajian dan pengembangan lebih lanjut untuk mengkaji permainan permainan tradisional yang bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar, sesuai dengan kebutuhan latihan yang sudah ditetapkan. Dan perlu adanya penambahan jumlah sampel agar hasil pengembangan lebih maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ambretti , Palumbo, and Elias Kourkoutas .(2019). Traditional Games Body and Movement. *Journal of SportScience* 7, 33-37 doi: 10.17265/2332 7839/2019.01.005.

- Andriyani, F.D.(2011). Model Permainan Aktivitas Jasmani yang Terintegrasi Bagi Siswa Taman Kanak-KanakTesis.Yogyakarta: PPS UNY.
- Ardiwinata, A.(2006). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Tangerang: Cerdas Jaya
- Bishop, J. C., & Curtis, M. (2001). *Play today in the primary school playground: Life, Learning, and creativity*. Buchingham: Open University Press
- Bompa, O. T. & Haff, G. G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. United States: Human Kinesthetics.
- Cholik, T.(200). *Gagasan-Gagasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: University Press Book G Inc.
- Dwiyoga, W.G. (2004). *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Yogyakarta: UNY Press/
- Exercise & Fitness for Senior Citizens. (2008). *News Physical Activity Guidelines Say Seniors Should Try to Keep Up With Younger Adults*. Diunduh dari [http://www.seniorjournal.com/NEWS/Fitness/2008\\_pada\\_12\\_Oktober\\_2018](http://www.seniorjournal.com/NEWS/Fitness/2008_pada_12_Oktober_2018).
- Giriwijoyo, Santosa., dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung.
- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hariono, A. (2011). Pencak silat endurance training (in dept overview on pencak silat athlete). Proceeding of Thr 3rd Internasional Seminar on Sport and Physical Education, (Hal. 134-141). Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hergenhahn, B .R & Olson, M.H.. (2008). *Theories of Learning: Teori Belajar(edisi 7)*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Hidayat, S. (2014). Pelatihan olahraga teori dan metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irmansyah, Lumintuарso, Sugiyanto, & Sukoco. 2020. Children's Social Skills Through Traditional Sport Games In Primary Schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 1-15 doi:10.21831/cp.v39i1.28210

- Iswinarti, I., & Cahyasari, A. (2017). *Meningkatkan konsentrasi anak attention deficit hyperactivity disorder melalui permainan tradisional engklek*. Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 1.
- Jihad, A.,& Haris, A. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Multi Pressindo.
- Jumesam. (2010). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Untuk Anak sd. Tesis. Yogyakarta: PPS UNY.
- Katzmarzyk, P. (2014). The 2014 united states report card on physical activity for children & youth. America: About The National Physical Activity Plan Alliance.
- Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan. (2000). *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta:Direktorat Jendral Pendidikan Nasional.
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lee, M. (2003). Coaching children in sport. London And New York: The Taylor & Francis E-Library.
- Leunes, A. (2011). *Sport psychology*. London: Icon Books Ltd.
- Liskustyawati, Mukholid,& Waluyo .(2014). The Average Needs of Pencak Silat Basic Technique from SparringCategory. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*,6(4),1-7  
<http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.972>.
- Lubis, J.(2010). Teori latihan kondisi fisik umum. *Penataran pelatih nasional pencak silat*. Samarinda: PB IPSI.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). Pencak silat edisi kedua.Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Lumintuарso, R.(2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, R.(1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Matakupan. (2011) . *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Mc Clenaghan, B. &Pate, R.R. (1993). *Scientific Foundation of Coaching: Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Semarang :IKIP Semarang Press.

- Metzler, Michael, W. (2011). *Instructional Models For Physical Education* (3<sup>rd</sup>ed). USA:Holcomb Hathaway, Publisher, Inc.
- Misbach, I.H. 2006. *Peran permainan tradisional yang bermuatan edukatif dalam menyumbang pembentukan karakter dan identitas bangsa*, Jurusan Psikologi, UPI.
- Mufarokah, A.(2009). *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Teras Sukses Offset.
- Mulyana. (2013). Pendidikan pencak silat. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Munas IPSI XII. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta. PB IPSI.
- Nasution, F. H., & Pasaribu, F. S. (2017). Buku pintar pencak silat. Jakarta Timur: Anugrah
- Nawawi,H.,& Hadari, M. (2006). *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nugroho, A. (2007). *Metode Pembelajaran Pencak Silat Bagi Anak Usia SD*. Jorpres, 3 (1). FIK UNY.
- Pamadhi, Hajar. (2001). *Bermain Gobak Sodor*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Persilat. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa.
- Rahman, H.(2011). Kontribusi Pembelajaran Motorik Dalam Meningkatkan Kualitas Jasmani Menuju Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Pidato Pengukuhan Guru Besar*. Yogyakarta: UNY.
- Ritahudin, A.(2009). Model Permainan Air Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar KelasBawah. *Tesis*. Yogyakarta: PPS UNY.
- Sagala, S. (2012). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sharkley, B. (2011). Kebugaran dan kesehatan. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Suherman, Wawan, Dapan, Guntur, & Muktiani, Nur. (2019). Development of Traditional Children Play Based Instructional Model to Optimize

- Development of Kindergarteners' Fundamental Motor Skill. *Cakrawala Pendidikan*, 38(2),1-10 doi: 10.21831/cp.v38i2.25289.
- Suryanto,S.(2003). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2010). *Teori bermain untuk Pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suyanto, S. (2005). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Widiastuti. 2014. Using Game Approach in Improving Learning Outcomes of Pencak Silat. *Asian Social Science*, 10(5),1-6 doi:10.5539/ass.v10n5p168.
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuranolahraga. Jakarta: Pt Raja Grafindo.
- Wrisberg, C.A. & Schmidt, R.A.(2000). *Motor Learning and Performance (2<sup>th</sup>ed)*. Champaign, Illinosis: Human Kinetics Publishers Inc.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**Lampiran. 1 Surat Validasi Ahli Satu**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Siswantoyo S.Pd., M.Kes.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : FIK. UNY

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Gerak Berbasis Permainan Tradisional  
dari mahasiswa:

Nama : Dwi Suci Lestari  
Program Studi :  
NIM : 18711251027

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. ....
2. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20-02-2020

Validator,

\*) coret yang tidak perlu

### Lampiran. 2 Surat Validasi Ahli Dua



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Awan Hartono, M.Or  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : FIK. UNY

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Pengembangan Model Latihan Keterampilan Gerak Berbasis Permainan Tradisional  
dari mahasiswa:

Nama : Dwi Suci Lestari  
Program Studi :  
NIM : 18711251027

(sudah siap/belum siap\*) dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. Sudah pengambalan gambar disesuaikan agar mudah dipahami
2. Substansi permainan tradisionalnya jangan sampai hilang

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ..... 2019

Validator,  
  
Dr. Awan Hartono, M.Or

\*) coret yang tidak perlu

### Lampiran. 3 Surat Izin Penelitian SDN 2 Sungai Kakap Kubu Raya

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PASCASARJANA Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id												
Nomor : 2203 /UN34.17/LT/2020	25 Februari 2020												
Hal : Izin Penelitian													
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya Jl. Adi Sucipto km 15,2 Arang Limbung, Kec. Sungai Raya, Kab. Kubu Raya, Prov. Kalimantan Barat													
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:													
<table border="0"><tr><td>Nama</td><td>:</td><td>DWI SUCI LESTARI</td></tr><tr><td>NIM</td><td>:</td><td>18711251027</td></tr><tr><td>Program Studi</td><td>:</td><td>Ilmu Keolahragaan</td></tr><tr><td>Konsentrasi</td><td>:</td><td>pendidikan olahraga</td></tr></table>		Nama	:	DWI SUCI LESTARI	NIM	:	18711251027	Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan	Konsentrasi	:	pendidikan olahraga
Nama	:	DWI SUCI LESTARI											
NIM	:	18711251027											
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan											
Konsentrasi	:	pendidikan olahraga											
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:													
<table border="0"><tr><td>Waktu</td><td>:</td><td>Februari s.d April 2020</td></tr><tr><td>Lokasi/Objek</td><td>:</td><td>Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya</td></tr><tr><td>Judul Penelitian</td><td>:</td><td>Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pencak Silat</td></tr><tr><td>Pembimbing</td><td>:</td><td>Dr. Panggung Sutapa, M.S.</td></tr></table>		Waktu	:	Februari s.d April 2020	Lokasi/Objek	:	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya	Judul Penelitian	:	Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pencak Silat	Pembimbing	:	Dr. Panggung Sutapa, M.S.
Waktu	:	Februari s.d April 2020											
Lokasi/Objek	:	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya											
Judul Penelitian	:	Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pencak Silat											
Pembimbing	:	Dr. Panggung Sutapa, M.S.											
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih													
Tembusan: Mahasiswa Ybs.	 Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP 19640707 198812 1 001												

Diperoleh dengan CamScanner



**PEMERINTAH KABUPATEN KUBU RAYA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SUNGAI KAKAP  
KECAMATAN SUNGAI KAKAP**

Alamat : Jl. Perdana Desa Pungur Besar Kecamatan Sungai Kakap Kode Pos :78381

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2/ 21 /SDN-2/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Sungai Kakap,Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya,dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya :

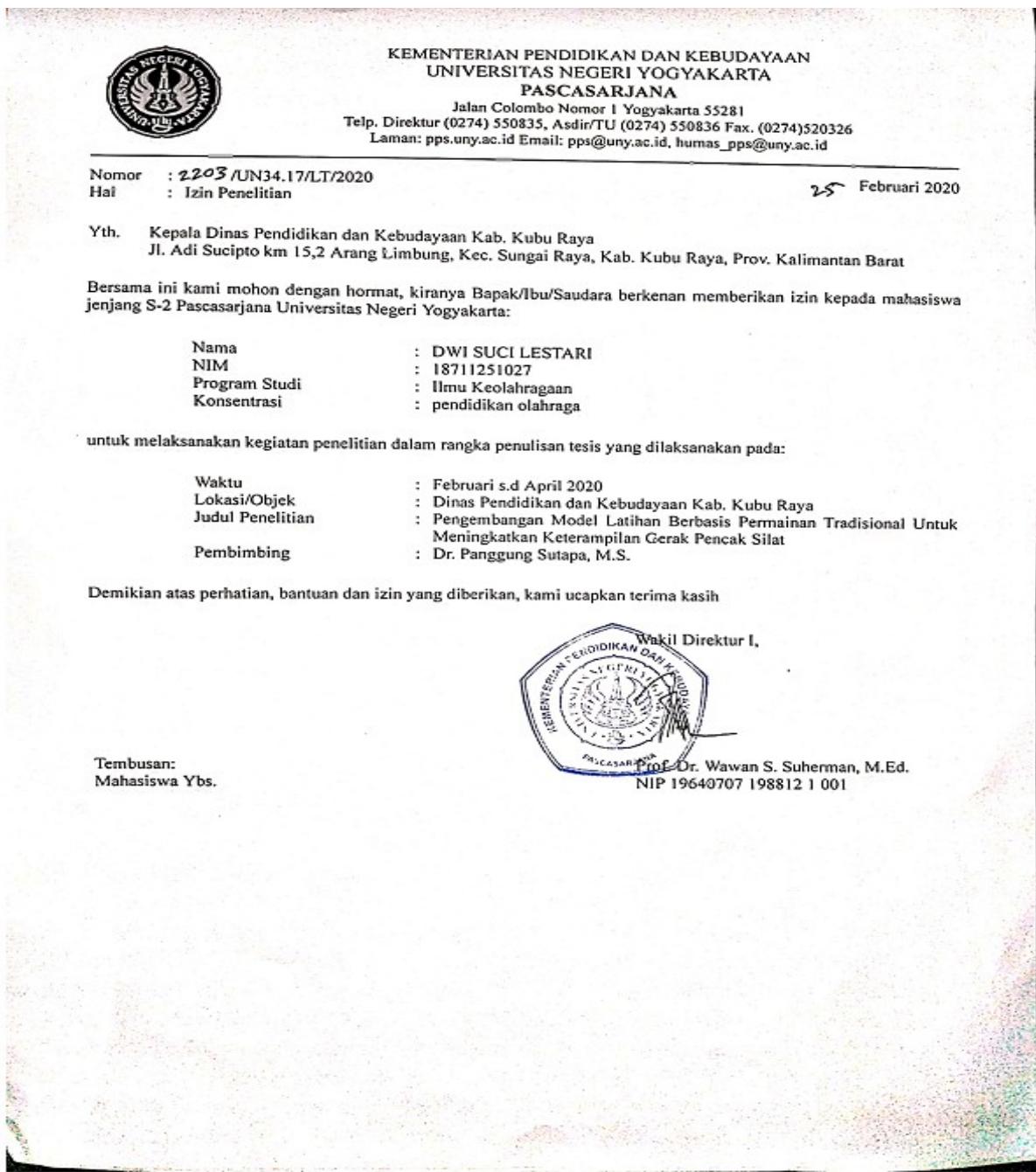
Nama	:	Dwi Suci Lestari
Nomor Mahasiswa	:	18711251027
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Pakultas	:	Pasca Sarjana
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Yang berangkutan Telah melakukan penelitian pengambilan data di SDN 2 Sungai Kakap untuk memenuhi tugas akhir Tesis dengan judul : “Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Ketrampilan Gerak Pencak Silat”, pada bulan Februari – Maret 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran. 4 Surat Izin Penelitian SDN 31 Sungai Kakap Kubu Raya



Dipindai dengan CamScanner



**PEMERINTAH KABUPATEN KUBU RAYA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SD NEGERI 31 SUNGAI KAKAP  
KECAMATAN SUNGAI KAKAP**

Alamat : Jl. Parit Pangeran Desa Tanjung Saleh Kecamatan Sungai Kakap Kode Pos:78380

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421.2/29/SDN-31/II/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Kepala Sekolah Dasar Negeri 31 Sungai Kakap,Kecamatan Sungai Kakap,dengan ini menerangkan :

Nama	:	Dwi Suci Lestari
Nomor Mahasiswa	:	18711251027
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Pakultas	:	Pasca Sarjana
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian pengambilan data di SDN 31 Sungai Kakap untuk memenuhi tugas akhir Tesis dengan judul : “*Pengembangan Model Latian Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Ketrampilan Gerak Pencak Silat*”. pada bulan Februari – Maret 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran. 5 Surat Izin Penelitian SDN 38 Sungai Kakap Kubu Raya

  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telp. Direktur (0274) 550835, Astir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 2203 /UN34.17/LT/2020       Februari 2020  
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya  
Jl. Adi Sucipto km 15,2 Arang Limbung, Kec. Sungai Raya, Kab. Kubu Raya, Prov. Kalimantan Barat

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama	:	DWI SUCI LESTARI
NIM	:	18711251027
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	:	pendidikan olahraga

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu	:	Februari s.d April 2020
Lokasi/Objek	:	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya
Judul Penelitian	:	Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pencak Silat
Pembimbing	:	Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

  
Wakil Direktur I,  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

Tembusan:  
Mahasiswa Ybs.

Dipindai dengan CamScanner



**PEMERINTAH KABUPATEN KUBU RAYA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SD NEGERI 38 SUNGAI KAKAP  
KECAMATAN SUNGAI KAKAP**

Alamat : Jl. Dusun Tanjung Dungan, Desa Punggur Kapuas Kec. Sungai Kakap Kode Pos:78381  
NPSN : 30100756

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2/31/SDN-38/II/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Kepala Sekolah Dasar Negeri 38 dusun Beringin, Desa Punggur Kapuas Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, dengan ini menerangkan :

Nama	:	Dwi Suci Lestari
Nomor Mahasiswa	:	18711251027
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Pakultas	:	Pasca Sarjana
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian pengambilan data pada SDN 38 Sungai Kakap untuk memenuhi tugas akhir Tesis dengan judul : “*Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Ketampilan Gerak Pencak Silat*”. pada bulan Februari – Maret 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sungai Kakap, 25 Maret 2020

Kepala Sekolah



## Lampiran. 6 Surat Izin Penelitian SDN 14 Sungai Kakap Kubu Raya

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PASCASARJANA**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telp. Direktur (0274) 550835, Astir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 2203 /UN34.17/LT/2020       Februari 2020  
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya  
Jl. Adi Sucipto km 15,2 Arang Limbung, Kec. Sungai Raya, Kab. Kubu Raya, Prov. Kalimantan Barat

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama	:	DWI SUCI LESTARI
NIM	:	18711251027
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	:	pendidikan olahraga

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu	:	Februari s.d April 2020
Lokasi/Objek	:	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Kubu Raya
Judul Penelitian	:	Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pencak Silat
Pembimbing	:	Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

Tembusan:  
Mahasiswa Ybs.

Dipindai dengan CamScanner



**PEMERINTAH KABUPATEN KUBU RAYA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SD NEGERI 14 SUNGAI KAKAP  
KECAMATAN SUNGAI KAKAP**

Alamat : Jl. Raya Sungai Itik Kecamatan Sungai Kakap Kode Pos:78381

NPSN : 30101542

NSS : 101130215014

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2/023/SDN-10/II/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Kepala Sekolah Dasar Negeri 14 Sungai Kakap,Kecamatan Sungai Kaka,dengan ini menerangkan :

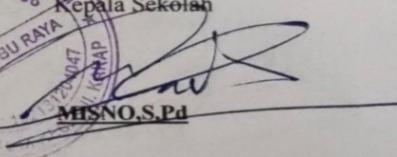
Nama	:	Dwi Suci Lestari
Nomor Mahasiswa	:	18711251027
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Pakultas	:	Pasca Sarjana
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian pengambilan data di SDN 14 Sungai Kakap untuk memenuhi tugas akhir Tesis dengan judul : “*Pengembangan Model Latian Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Ketrampilan Gerak Pencak Silat*”.pada bulan Pebruari – Maret 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran. 7 Surat Izin Penelitian SDI Darussalam Sungai Kakap

 <b>PEMERINTAH KABUPATEN KUBU RAYA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOORDINATOR WILAYAH BIDANG PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR ISLAM DARUSSALAM</b> <small>Alamat: Jl.Bujama Gg. Rahmah Rt.20/Rw.06 Desa Pal IX Kecamatan Sungai Kakap Kode Pos : 78381</small>	
<b>SURAT KETERANGAN</b> Nomor : 421.2/173 /SDI -D/VII/2020	
Yang bertanda tangan dibawah ini	
Nama	: MISNO,S.Pd
Tempat,Tanggal Lahir	: Pontianak, 01 Januari 1990
Jabatan	: Kepala Sekolah
Tempat Tugas	: SD Islam Darussalam
Dengan ini Menetangkan bahwa	:
Nama	: Dwi Suci Lestari
Nomor Mahasiswa	: 18711251027
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: Pendidikan Olahraga
Telah melakukan penelitian pengambilan data di SD Islam Darussalam Sungai Kakap untuk memenuhi tugas akhir Tesis dengan judul : “ <i>Pengembangan Model Latian Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Ketrampilan Gerak Pencak Silat</i> ”. pada bulan Juni- Juli 2020.	
Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Sungai Kakap, 10 Juli 2020 Kepala Sekolah   NPSN : 30109786 SEKOLAH DASAR ISLAM DARUSSALAM KAB. KUBU RAYA DESA PAL IX SUNGAI KAKAP 10 JULI 2020 MISNO, S.Pd.	

**Lampiran. 8 Instrumen Penilaian Penelitian Model Latihan**

No	Klasifikasi	SS	S	RG	TS	STS
1	Model latihan disesuaikan dengan karakteristik anak usia SD 7-12 tahun.					
2	Model latihan mudah dipahami anak.					
3	Alat yang dilakukan aman untuk anak.					
4	latihan mendorong agar anak aktif bergerak.					
5	Tempat latihan aman dan luas.					
6	Terdapat unsur beladiri seperti bertahan (mengelak, menghindar), dan menyerang.					
7	Terdapat komponen biomotor pencak silat kecepatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas.					
8	Model latihan disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik olahraga pencak silat.					
9	Model latihan mudah dipahami anak.					
10	Model latihan mudah dipahami pelatih pencak silat.					

**Lampiran. 9 Instrumen Rubrik Model Permainan**

NO	DIMENSI	INDIKATOR	DESKRIPSI	NILAI	RATA-
----	---------	-----------	-----------	-------	-------

			GERAK				RATA
				1	2	3	
1	Sikap awal	1. Pukulan dan tangkisan	-Pukulan tangan lurus				
			-Tangkisan tangan				
		2. Tendangan	-Tendangan lurus ke samping				
			-Tendangan ke belakang				
		3. Elakan	-Elakan dg tangan				
			-Elakan dg kaki				
2	Pelaksanaan	1.Tangan	-Tangan bergerak ke arah depan				
			-Tangan bergerak ke arah samping				
		2. Kaki	-Kaki bergerak ke arah depan				
			-Kaki bergerak ke arah belakang				
			-Kaki bergerak ke arah belakang				
			-Panggul bergerak ke arah depan				
			-Pandangan mata ke arah datangnya serangan				
3	Sikap akhir	1.Kaki	-Posisi kaki setelah melakukan tendangan				
			-Kuda-kuda kaki				
		2.Tangan	-Posisi jari pd sikap akhir				

			-Posisi tangan saat penghormatan pada lawan				
			-Badan diluruskan				
			-Perhatikan pukulan kearah sasaran				

#### RUBRIK PENILAIAN PENCAK SILAT UNTUK ANAK

Hari/tanggal : .....

Nama siswa : .....

NIS : .....

Keterangan:

1. Peserta mendapat nilai 3, apabila gerakan yg dilakukan benar
2. Peserta mendapat nilai 2, apabila gerakan yg dilakukan kurang benar
3. Peserta mendapat nilai 1, apabila gerakan yg dilakukan tidak tepat
4. Nilai maksimal 75
5. Nilai: Jumlah skor yg diperoleh : Jumlah skor maksimal x 100

### Lampiran. 10 Lampiran Penilaian Uji Skala Kecil

No.	Nama	KEARIFAN										GALAHADANG										MENJALAIKAN								BERBURU BURUNG								JUMLAH	RATA-RATA	Klasifikasi				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
1	A	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5	139	3,48	BAIK					
2	B	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126	3,15	SEDANG
3	C	4	4	3	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	160	4,00	BAIK	
4	D	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	141	3,53	BAIK	
5	E	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	129	3,28	SEDANG	
6	F	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	142	3,55	BAIK	
7	G	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	166	4,15	BAIK		
8	H	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	138	3,45	BAIK		
9	I	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	137	3,43	BAIK	
10	J	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133	3,33	SEDANG		
11	K	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	135	3,38	SEDANG	
12	L	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	181	4,53	BAIK		
13	M	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	135	3,38	SEDANG		
14	N	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	135	3,38	SEDANG		
15	O	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	128	3,20	SEDANG		
16	P	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	136	3,40	SEDANG
<b>JUMLAH</b>		<b>53</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>61</b>			
<b>MAX</b>		5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
<b>MIN</b>		2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
<b>RATE</b>		3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4					

Responden	Skor yang diperoleh	Nilai Rata - Rata	Presentase	Klasifikasi
Siswa 1	86	2,15	43	KURANG
Siswa 2	92	2,3	46	SEDANG
Siswa 3	77	1,925	38,5	KURANG
Siswa 4	90	2,25	45	KURANG
Siswa 5	95	2,375	47,5	SEDANG
Siswa 6	102	2,55	51	SEDANG
Siswa 7	104	2,6	52	SEDANG
Siswa 8	90	2,25	45	KURANG
Siswa 9	95	2,375	47,5	SEDANG
Siswa 10	102	2,55	51	SEDANG
Siswa 11	104	2,6	52	SEDANG
Siswa 12	93	2,325	46,5	SEDANG
Siswa 13	86	2,15	43	KURANG
Siswa 14	92	2,3	46	SEDANG
Siswa 15	77	1,925	38,5	KURANG
Siswa 16	90	2,25	45	KURANG
<b>Jumlah</b>	<b>1475</b>	<b>2,3</b>	<b>46%</b>	<b>SEDANG</b>

Persentase	Klasifikasi	Makna
0 – 20%	Tidak Baik	Dibuang
20.1 – 40%	Kurang Baik	Diperbaiki
40.1 – 70%	Cukup Baik	Digunakan (bersyarat)
70.1 – 90%	Baik	Digunakan
90.1 – 100%	Sangat Baik	Digunakan

**Lampiran. 11 Penilaian Uji Skala Besar**



**Lampiran. 12 Uji Pre-test, Post-test**

<b>skill 1</b>		<b>JUMLAH</b>
<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>	
13,82	13,40	27,22
15,42	14,52	29,94
17,03	15,73	32,76
15,87	15,68	31,55
15,03	15,00	30,03
14,72	14,56	29,28
14,78	14,57	29,35
15,53	15,35	30,88
14,72	14,67	29,39
14,70	14,70	29,40
16,68	15,46	32,14
14,74	14,75	29,49
14,47	14,47	28,94
14,78	14,77	29,55
14,50	13,89	28,39
13,43	13,43	26,86
15,47	15,45	30,92
15,50	15,51	31,01
17,73	15,98	33,71
13,57	13,57	27,14
15,12	14,77	29,90

<b>skill 2</b>		<b>JUMLAH</b>
<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>	
5,11	5,08	10,19
5,06	5,05	10,11
4,50	4,45	8,95
6,26	5,56	11,82
5,80	5,34	11,14
5,83	5,58	11,41
6,08	5,80	11,88
6,19	5,23	11,42
5,32	5,34	10,66
5,55	5,45	11,00
4,39	4,44	8,83
4,43	4,40	8,83
5,10	5,15	10,25
5,94	5,78	11,72
5,57	5,65	11,22
4,44	4,40	8,84
7,70	5,67	13,37
5,34	5,35	10,69
7,73	5,89	13,62
5,25	5,61	10,86
5,58	5,26	10,84

<b>skill 4</b>		<b>JUMLAH</b>
<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>	
10,82	10,78	21,60
9,55	9,67	19,22
10,86	10,67	21,53
11,80	10,70	22,50
10,51	10,50	21,01
10,25	10,45	20,70
11,25	11,20	22,45
9,24	9,25	18,49
9,39	9,39	18,78
9,59	9,58	19,17
8,85	8,87	17,72
10,99	10,89	21,88
8,91	8,89	17,80
10,52	10,78	21,30
10,20	10,28	20,48
9,34	9,30	18,64
8,93	8,78	17,71
9,01	9,00	18,01
11,26	11,21	22,47
8,36	8,35	16,71
9,98	9,93	19,91

<b>skill 3</b>		<b>JUMLAH</b>
<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>	
13,89	13,80	27,69
14,04	14,00	28,04
14,71	14,89	29,60
18,00	17,00	35,00
14,71	15,21	29,92

17,66	15,45	33,11
13,54	13,50	27,04
15,55	15,00	30,55
14,97	15,00	29,97
13,89	14,03	27,92
14,16	14,18	28,34
13,91	13,56	27,47
14,57	14,23	28,80
14,68	14,34	29,02
16,00	15,57	31,57
12,22	13,45	25,67
13,56	13,50	27,06
14,39	14,32	28,71
16,08	15,52	31,60
16,41	15,87	32,28
14,85	14,62	29,47

<b>skill 5</b>		<b>JUMLAH</b>
<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>	
8,65	8,55	17,20
9,86	9,80	19,66
9,34	8,98	18,32
12,38	10,70	23,08
8,22	8,20	16,42
10,19	10,00	20,19
7,94	8,00	15,94
7,75	8,08	15,83
10,20	10,20	20,40
10,24	10,17	20,41
8,42	8,35	16,77
8,27	8,34	16,61
7,67	7,56	15,23
7,93	8,05	15,98
7,89	8,01	15,90
10,28	10,21	20,49
9,81	9,79	19,60

<b>skill 6</b>		<b>JUMLAH</b>
<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>	
8,65	8,55	17,20
9,86	9,80	19,66
9,34	8,98	18,32
12,38	10,70	23,08
8,22	8,20	16,42
10,19	10,00	20,19
7,94	8,00	15,94
7,75	8,08	15,83
10,20	10,20	20,40
10,24	10,17	20,41
8,42	8,35	16,77
8,27	8,34	16,61
7,67	7,56	15,23
7,93	8,05	15,98
7,89	8,01	15,90
10,28	10,21	20,49
9,81	9,79	19,60
8,53	8,45	16,98
8,50	8,50	17,00
7,86	7,45	15,31
9,00	8,87	17,87

8,53	8,45	16,98
8,50	8,50	17,00
7,86	7,45	15,31
9,00	8,87	17,87

### Lampiran. 13 Uji normalitas

**Tabel 8. Tests of Normality**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statis tic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Teknik Dasar Pre Test	,215	16	.	,954	16	,741
Silat Pos Test	,293	16	.	,829	16	,165

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 14. Uji Homogenitas

**Tabel 9. Test of Homogeneity of Variance**

Teknik	Dasar		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Silat	Based on Mean		9,296	1	6	,723
	Based on Median		7,921	1	6	,731
	Based on Median and with adjusted df		7,921	1	5,385	,734
	Based on trimmed mean		9,276	1	6	,723

## Lampiran 15. Uji Efektifitas

**Tabel 10. Paired Samples Test**

	Paired Differences						T	Df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	1,0775	1,42282	,31815	,41160	1,74340	3,387	15	,003			

## Lampiran 16. Hasil Uji Skala Kecil

**Tabel 7. Hasil Uji Skala Kecil Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Gerak Dasar Pencak Silat untuk Anak Usia Sekolah Dasar**

Responden	Skor yang diperoleh	Nilai Rata rata	Presentas e	Klasifikas i
Siswa 1	86	2,15	43	KURANG
Siswa 2	92	2,3	46	SEDANG
Siswa 3	77	1,925	38,5	KURANG
Siswa 4	90	2,25	45	KURANG
Siswa 5	95	2,375	47,5	SEDANG
Siswa 6	102	2,55	51	SEDANG
Siswa 7	104	2,6	52	SEDANG
Siswa 8	90	2,25	45	KURANG

Siswa 9	95	2,375	47,5	SEDANG
Siswa 10	102	2,55	51	SEDANG
Siswa 11	104	2,6	52	SEDANG
Siswa 12	93	2,325	46,5	SEDANG
Siswa 13	86	2,15	43	KURANG
Siswa 14	92	2,3	46	SEDANG
Siswa 15	77	1,925	38,5	KURANG
Siswa 16	90	2,25	45	KURANG
<b>Jumlah</b>	<b>1475</b>	<b>2,30</b>	<b>46%</b>	<b>SEDANG</b>

**Lampiran 17. Dokumentasi Gambar Penelitian**



**Gambar 18. Pengarahan**



**Gambar 19. Modifikasi Permainan Kejar Benteng**



**Gambar 20. Modifikasi Permainan Menjala Ikan**



**Gambar 21. Modifikasi Permainan Gala Hadang**



**Gambar 22. Modifikasi Permainan Berburu Burung**

## **Lampiran. 18 Modifikasi Permainan Tradisional**

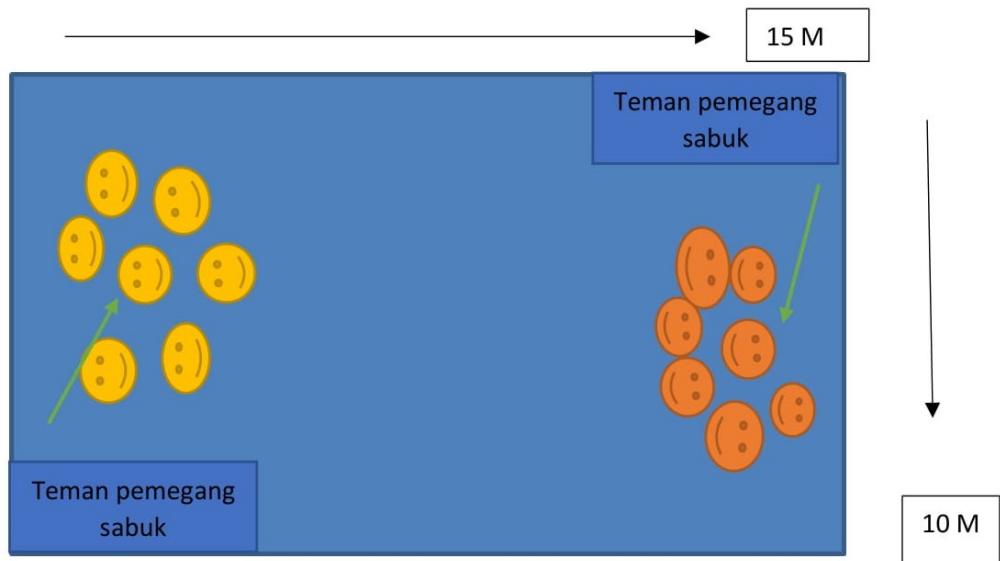
### a. Modifikasi Permainan Bentengan

Modifikasi permainan bentengen di buat menggunakan prinsip dasar latihan dan multilateral yang disesuaikan dengan karakteristik anak tanpa meninggalkan karakteristik dari permainan tradisional itu sendiri. Seperti permainan kejar benteng, karakteristiknya adalah permainan antara 2 tim yang saling berhadapan dan kejar-kejaran, yang mempunyai misi saling menjaga bentengnya masing-masing agar tidak di rebut oleh kelompok lawan.

#### 1) Tujuan

- a) Mengembangkan kesadaran serta mengenalkan nilai beladiri terhadap anak (afektif).
- b) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan berfikir dulu sebelum melakukan tindakan (kognitif).
- c) Mengenalkan keterampilan gerak menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).

- d) Melatih komponen biomotor yang ada dalam olahraga pencak silat, seperti kecepatan, fleksibilitas, kelentukan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Serta menanamkan nilai kompetisi terhadap anak.
  - e) Mengajarkan anak berpikir bagaimana anak dapat mengatur strategi menangkap lawan dan bertahan dari serangan lawan tanpa disadari oleh anak, ini seperti simulasi strategi pada saat bertanding dalam pencak silat.
- 2) Alat yang digunakan
- a) Alat penanda / bendera.
  - b) Sabuk yang di pakai anak yang jadi benteng
  - c) Peluit.
  - d) Pengukur waktu.(stopwatch)
- 3) Lapangan



Gambar 21. Lapangan Modifikasi Permainan Benteng

Sumber Dokumen Pribadi

4) Waktu Pelaksanaan Permainan

- a) 2x 10menit
- b) Dengan 2 babak
- c) Istirahat 5 menit

5) Aspek Keselamatan

Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan aman.

6) Prosedur Pelaksanaan

- a) Setiap regu terdiri dari 6-9 orang. Sebelum permainan dilaksanakan diadakan suit oleh semua pemain untuk membuat pemain menjadi dua kelompok yang berlainan, yang suitnya menang, mengelompok dengan anak-anak yang suitnya menang, dan yang kalah juga sebaliknya.
- b) Baru di adakan suit oleh anak yang di tunjuk oleh anggota menjadi ketua kelompoknya.
- c) Pemain yang terlebih dahulu memegang benteng akan lebih lemah dibandingkan lawan yang belakangan memegang benteng. Namun benteng di sini berupa sabuk, yang bisa di pindahkan oleh masing masing anggota kelompok. Atau di ikatkan kan oleh satu orang anggota kelompok yang menurut mereka terkuat.
- d) Anggota regu yang tertangkap oleh anggota musuh menjadi tawanan regu lawan.
- e) Cara menangkap lawan cukup dengan menyentuh anggota tubuh lawan.
- f) Pemain yang tertawan didaerah lawan dapat bebas, apabila teman seregu dapat menyentuh bagian anggota tubuh tawanan tanpa terhalang lawan.

7) Penilaian dan Hukuman

Benteng dikatakan kalah apabila salah seorang regu lawan melepaskan sabuk yang diikat di salah seorang anggota kelompok lain atau malah mengambil sabuk dari anggota kelompok lawan. Dan mendapatkan point 1.

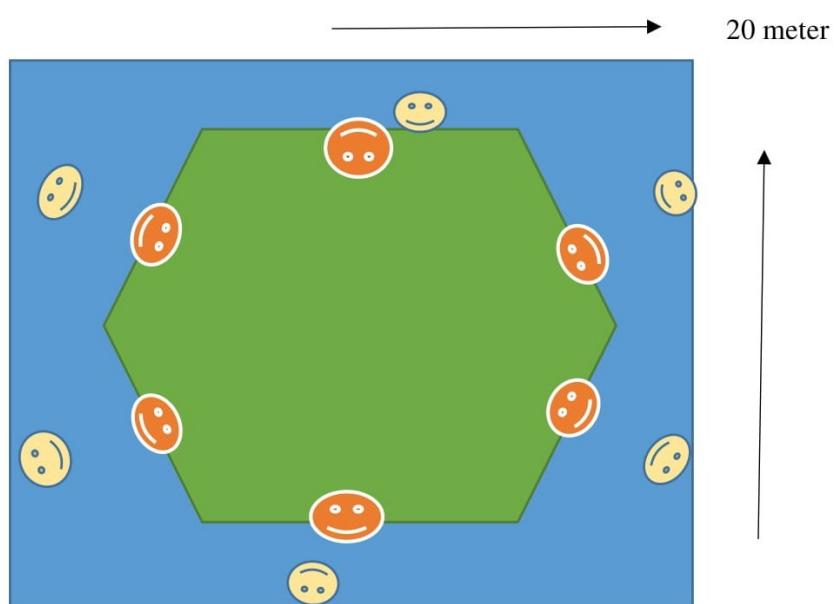
#### b. Modifikasi Permainan Gala Hadang

Permainan ini sering dilakukan oleh sebagian masyarakat di Indonesia. Hadang, mungkin masih terdengar asing di telinga kita. Hadang adalah permainan tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dan terdiri dari 5 orang pemain inti serta 3 orang cadangan. Masyarakat pada umumnya lebih mengenal permainan ini dengan sebutan gobak sodor. Namun dalam modifikasi permainan ini peneliti membuat peraturan permainanya dan lapangan yang digunakan sedikit berbeda tanpa meninggalkan karakteristik permainan hadang itu sendiri. Permainan ini pada umumnya dimainkan saat perayaan kemerdekaan 17 Agustusan atau perayaan hari jadi sebuah kabupaten. Namun, di kampung-kampung kita masih sering melihat anak-anak memainkan permainan ini ketika sore hari di sebuah tanah lapangan.

##### 1) Tujuan:

- a) Menanamkan nilai mempertahankan diri dari serangan lawan (afektif).
- b) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan berfikir dulu sebelum melakukan tindakan (kognitif).
- c) Mengenalkan keterampilan gerak menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- d) Melatih komponen biomotor yg ada dalam olahraga pencak silat, seperti kecepatan, fleksibilitas, kelentukan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Serta menanamkan nilai kompetisi terhadap anak.

- 2) Alat yang digunakan
  - a) Cat / kapur untuk membuat garis.
  - b) Peluit.
  - c) Penunjuk waktu. (stopwatch)
  - d) Alat tulis.
  - e) Papan pencatat skor
- 3) Lapangan



Gambar 22. Lapangan Modifikasi Permainan Gala Hadang  
Sumber Dokumen Pribadi

- 4) Waktu Pelaksanaan Permainan
  - a) Waktu Permainan.
  - b) 2 x 7 menit
  - c) Dilaksanakan 2 babak
  - d) Istirahat antar babak 5 menit
- 5) Aspek Keselamatan  
Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan man.
- 6) Prosedur Pelaksanaan
  - a) Setiap regu terdiri dari 6 orang pemain.

- b) Sebelum permainan dilaksanakan diadakan suit. Regu yang kalah dalam suit dapat giliran berjaga dahulu dari regu yang menang.
- c) Regu penjaga menempati garis jaga masing-masing, namun perbedaan dari hadang garis tersebut berbentuk segi enam (heksagon) kedua kaki harus menyentuh garis jaga yang telah ditentukan.
- d) Permainan dimulai ketika wasit meniup peluit.
- e) Penyerang berusaha melewati garis dihadapanya dengan menghindari halangan dari penjaga ataupun sentuhan penjaga, namun penjaga harus tetap menyentuh garis.
- f) Penjaga berusaha menyentuh penyerang dengan tangan.
- g) Menentukan pemenang apabila 3 dari 6 anggota regu penyerang dapat melewati penjaga dan masuk kedalam heksagon.

7) Penilaian dan Hukuman

a) Penilaian

- 1) Penyerang yang berhasil masuk kedalam segi enam mendapatkan 1 point.
- 2) Dan jika 3 dari 6 anggota bisa masuk regu mendapatkan nilai 6 point.
- 3) Penentuan regu pemenang ditentukan akumulasi nilai terbanyak yang dikumpulkan setiap regu.

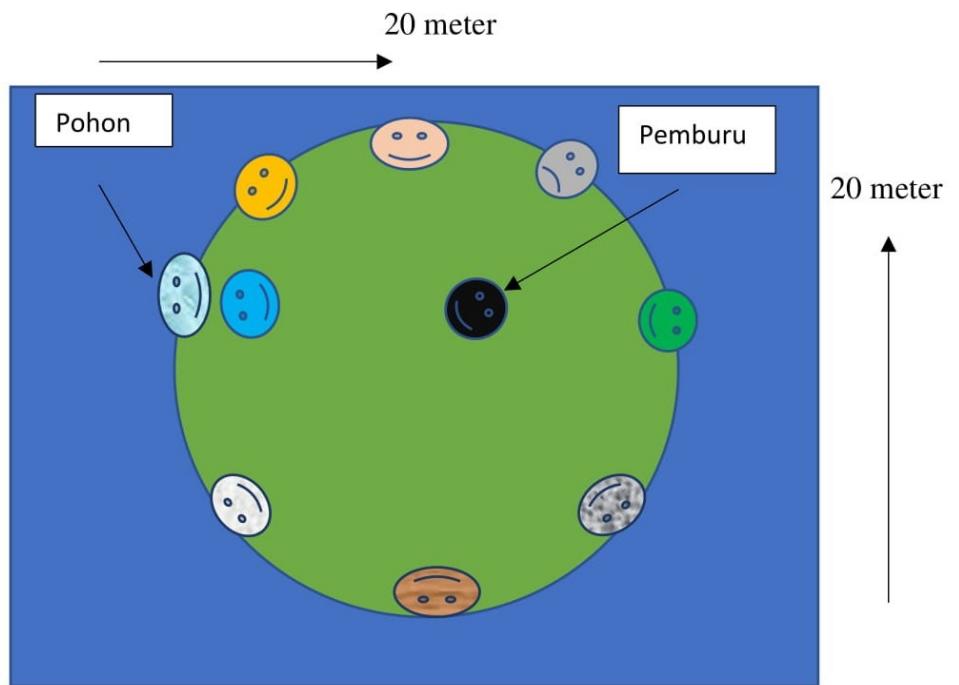
b) Hukuman

Hukuman Bagi pemain penjaga apabila:

- 1) Menyentuh penyerang dengan tangan.
- 2) Mendorong penyerang dengan sengaja.
- 3) Membuat keributan.

c. Modifikasi Permainan Berburu Burung

- 1) Tujuan
  - a) Melatih daya tahan pada anak tanpa disadari oleh anak-anak (psikomotor)
  - b) Melatih dan menanamkan sikap sportifitas pada anak dengan adanya peraturan yang diberikan (afektif).
  - c) Mengembangkan kesadaran tubuh serta mengenalkan nilai beladiri pada anak (afektif).
  - d) Memperkenalkan unsur menyerang (offensive) dan bertahan (defensive) dalam pencak silat (afektif).
  - e) Mengajak dan Mengajarkan anak untuk berpikir bagaimana anak dapat mengatur strategi menangkap lawan dan bertahan dari serangan lawan, ini seperti simulasi strategi pada saat bertanding dalam pencak silat.
  - f) Melatih kecepatan, kelincahan, kelentukan yang dibutuhkan dalam pencak silat.
  - g) Mengajak anak untuk melakukan gerakan kuda-kuda tanpa anak sadari sebagai tumpuan (psikomotor).
  - h) Menghindari teman yang mengejar dapat menanamkan nilai mengelak, menghindar (psikomotor).
  - i) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan terlebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).
- 2) Alat yang digunakan
  - a) Kapur/cat batas garis lapangan
  - b) Kunt (untuk sudut lapangan)
  - c) Peluit
  - d) Alat pencatat waktu sebaiknya di lakukan di matras
- 3) Lapangan



Gambar 23. Lapangan Modifikasi Permainan Berburu Burung  
Sumber Dokumen Pribadi

- 4) Waktu Pelaksanaan
  - a)  $2 \times 15$  menit
  - b) Dilaksanakan 2 babak
  - c) Istirahat antar babak 5 menit
- 5) Aspek Keselamatan
 

Tepat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, dan luas, dengan alasan kualitas lari anak tinggi
- 6) Pelaksanaan Aturan Permainan
  - a) Sebelum di mulai diadakan undian terlebih dahulu.Dua anak terakhir yang kalah melakukan suit, anak yang kalah menjadi pemburu dan menang sebagai burung.
  - b) Setiap pohon terdiri dari 1 orang anak, formasi pohon lihat gambar di atasdi modifikasi dengan berbentuk lingkaran.

- c) Pemburu berusaha menangkap burung dengan cara menyentuh anggota badannya (tidak boleh mengepal).
- d) Burung berusaha menghindari tangkapan sang pemburu.
- e) Guna melepaskan diri dari kejaran pemburu, burung harus hinggap disebuah pohon dan berada pada posisi anak paling depan pada pohon tersebut.
- f) Apabila pohon dihinggapi burung, anak yang berada paling belakang berubah menjadi burung dan harus berlari menghindari kejaran pemburu.
- g) Apabila burung tertangkap, pemburu bebas memilih pohon mana yang akan dihinggapi sementara anak yang tertangkap berubah menjadi pemburu.

#### 7) Penilaian dan Hukuman

- a) Apabila burung ke luar garis yang telah ditentukan, burung akan menjadi pemburu.
- b) Pemburu dan burung tidak boleh menerobos deretan pohon.

#### d. Modifikasi Permainan Menjala Ikan

Modifikasi permainan menjala ikan ini mempunyai filosofi bagaimana nelayan menangkap ikan menggunakan jala. Modifikasi permainan ini mengajarkan anak-anak seolah-olah sedang menangkap ikan. Tidak hanya itu anak juga merasakan bagaimana cara melepaskan diri ketika ikan yang berkumpul akan di jala oleh nelayan. Pandangan ini memberikan sebuah imajinasi baru terhadap anak sendiri bertujuan untuk meningkatkan kemampuan serta ketrampilan gerak si anak, selain itu permainan ini juga sekaligus menyalurkan hasrat bergerak dan

menciptakan suasana gembira pada anak-anak yang dituangkan dalam sebuah permainan yang melibatkan aktivitas jasmani.

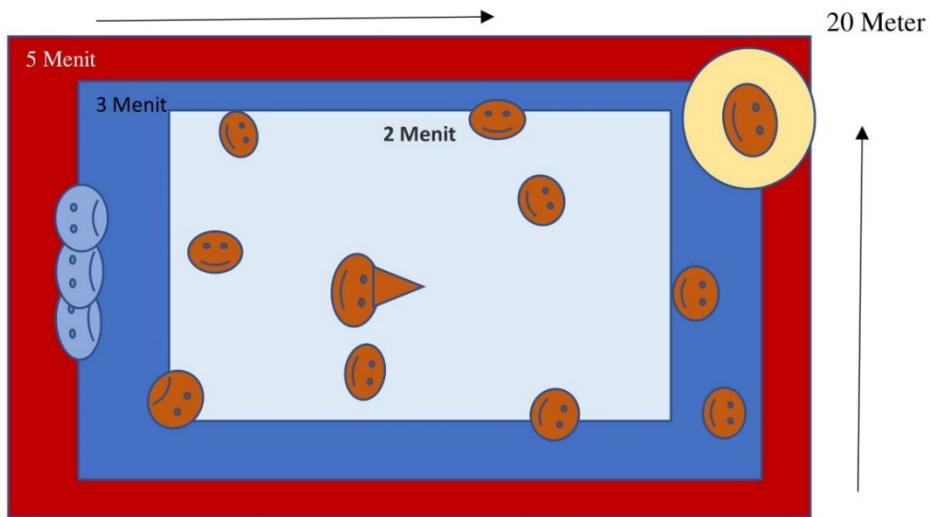
1) Tujuan

- a) Mengenalkan gerakan menghindar, menyerang, dengan cepat yang ada dalam pencak silat (psikomotor).
- b) Melatih kecepatan, kelincahan, fleksibilitas yang dibutuhkan dalam pencak silat.
- c) Aspek2 yg dapat dikembangkan dalam prmainan ini antara lain fisik motorik, dalam kegiatan brmain ini mengajak anak untuk banyak bergerak dan berlari. (psikomotor).
- d) Anak dapat melakukan aktifitas fisik dengan terlebih dahulu berfikir sebelum melakukan tindakan yang dilakukan (kognitif).
- e) Bahasa dalam interaksi maka akan meningkatkan komunikasi yg terjadi pada anak sehingga kemampuan anak dalam berkomunikasi dapat terlatih. (afektif)

2) Alat yang digunakan

- a) Kapur/cat batas garis lapangan
- b) Kunt (untuk sudut lapangan)
- c) Peluit
- d) Alat pencatatan

3) Lapangan



Gambar 24. Lapangan modifikasi Menjala Ikan  
Sumber Dokumen Pribadi

- 4) Waktu Pelaksanaan Permainan
  - a)  $2 \times 10$  menit
  - b) Dilaksanakan 2 babak
  - c) Istirahat antar babak 5 menit
- 5) Aspek Keselamatan  
Tempat yang digunakan rata, tidak licin, bersih, luas dan aman
- 6) Pelaksanaan Aturan Permainan
  - a) Pertama bagi anak dalam beberapa kelompok, dimana kelompok satu bertugas sebagai jala ikan, dan kelompok kedua bertugas sebagai ikan.
  - b) Pembimbing menunjuk satu anak sebagai jala, satu anak tersebut yang menjadi jala.
  - c) Seluruh anak berdiri bebas secara acak di lapangan yang telah diberi garis batas dan siswa tersebut sebagai ikan.

- d) Anak-anak lainnya berperan sebagai ikan. Mereka yang berperan sebagai ikan bebas berlarian di lapangan ataupun dalam lapangan yang telah ditentukan.
- e) Ada satu anak yang di pilih menjadi raja ikan dan bisa menyelamatkan ikan-ikan yang lain. Dengan syarat ikan yang terkumpul menjadi jala harus paling sedikit berjumlah 5 orang.
- f) Ada satu tempat yang di sebut karang untuk membuat ikan dapat sembunyi dari anak yang bertugas menjadi jala, semua pemain dapat menyebutnya wilayah aman. Tapi hanya satu ikan yang bisa bersembunyi di sana.
- g) Anak yang menjadi jala berusaha menangkap ikan dengan cara mengurung ikan dengan merentangkan tangannya.
- h) Gandengan tangan tidak boleh terlepas ketika menangkap ikan. Dan ikan yang tertangkap bergabung menjadi jala, maka jala akan semakin bertambah panjang.
- i) Ikan tidak boleh ke luar dari lapangan yang sudah ditentukan. Lapangan di bagi menjadi 3 sesi dalam sekali permainan. 5 menit pertama lapangan luas, 3 menit selanjutnya lapangan mengecil, dan 2 menit selanjutnya lapangan lebih kecil dan tidak ada daerah aman yang bisa digunakan ikan untuk sembunyi.
- j) Permainan ini akan berakhir kalau sudah tidak ada ikan yang perlu di tangkap lagi oleh anak-anak yang berperan sebagai jala.

7) Penilaian dan Hukuman

- a) Apabila Apabila ikan keluar garis lapangan ikan akan bergabung menjadi jala.
- b)
- c) Permainan ini akan berakhir kalau sudah tidak ada ikan yang perlu di tangkap lagi oleh anak-anak yang berperan sebagai jala.

