

**PENGARUH MUSIK TERHADAP KONSENTRASI TENDANGAN SABIT  
PADA LATIHAN PENCAK SILAT EKSTRAKULIKULER TAPAK SUCI  
SMP MUHAMMADIYAH 11 KEDAWUNG SRAGEN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Setyoko Aji Saputra

16602241017

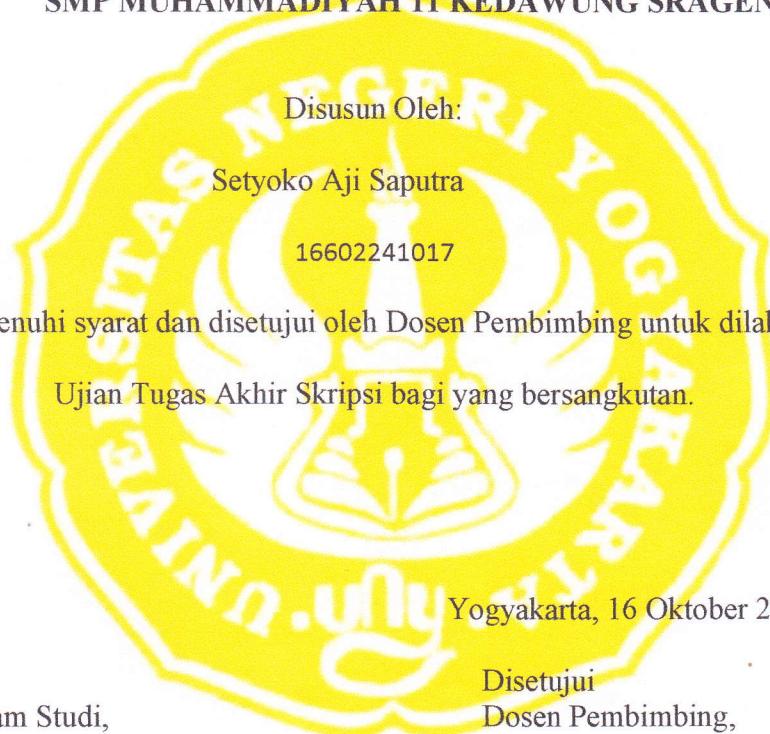
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

### PENGARUH MUSIK TERHADAP KONSENTRASI TENDANGAN SABIT PADA LATIHAN PENCAK SILAT EKSTRAKULIKULER TAPAK SUCI SMP MUHAMMADIYAH 11 KEDAWUNG SRAGEN



Mengetahui  
Ketua Program Studi,

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui  
Dosen Pembimbing,

Drs. Agung Nugroho AM., M.Si.  
NIP: 19610908 198811 1 001

LEMBAR PENGESAHAN  
Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH MUSIK TERHADAP KONSENTRASI TENDANGAN  
SABIT PADA LATIHAN PENCAK SILAT EKSTRAKULIKULER  
TAPAK SUCI SMP MUHAMMADIYAH 11  
KEDAWUNG SRAGEN

Disusun Oleh:

Setyoko Aji Saputra  
NIM 16602241017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Oktober 2020

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Agung Nugroho AM., Msi.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Danardono, M.Or.

Sekretaris

Drs. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.

Penguji

18/11/2020

17/11/2020

16/11/2020

Yogyakarta, 26/11/2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta Dekan



Prof. Dr. Sumaryanto M.Kes  
NIP 196503011990011001

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Setyoko Aji Saputra  
NIM : 16602241017  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Pengaruh Musik Terhadap Konsentrasi Tendangan Sabit pada Latihan Pencak Silat Ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Slagen

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak ada karya yang sama ditulis oleh orang lain atau pernah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya

Yogyakarta 16 Oktober 2020

Penulis

  
Setyoko Aji Saputra

## **MOTTO**

**Fokuslah pada apa yang kamu lakukan, tidak perlu  
membandingkan hidupmu dengan orang lain. Setiap orang punya  
waktu masing-masing.**

**(Setyoko Aji Saputra 2020)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

Kedua Orang Tuaku Bapak Suwarji dan Ibu Suparni

**PENGARUH MUSIK TERHADAP KONSENTRASI TENDANGAN SABIT  
PADA LATIHAN PENCAK SILAT EKSTRAKULIKULER TAPAK SUCI  
SMP MUHAMMADIYAH 11 KEDAWUNG SRAGEN**

SETYOKO AJI SAPUTRA

16602241017

**ABSTRAK**

Tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan pencak silat. Siswa membutuhkan konsentrasi tinggi agar dapat melakukan tendangan sabit yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik terhadap konsentrasi tendangan sabit ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen dengan desain One Group Pretest-Post tes Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa yang merupakan siswa ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen. Pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Populasi yang ada seluruhnya digunakan sebagai sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memberikan pengaruh signifikan terhadap konsentrasi tendangan sabit siswa ekstrakulikuler Tapak Suci SMP 11 Kedawung Sragen. Hal ini terbukti dari hasil uji t dari Sampel A yang menunjukkan nilai  $0,000 < 0,05$ . Uji t dari Sampel A lebih kecil dari pada Sampel B yang mendapatkan nilai 0.005, sehingga Sampel A memiliki adanya pengaruh positif mendengarkan musik instrumental khususnya musik *Mozart* sebelum latihan dapat meningkatkan konsentrasi siswa. Pengaruh musik terhadap konsentrasi.

Kata kunci : musik, konsentrasi, tendangan sabit

## **KATA PENGANTAR**

Segala Puji dan Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “Pengaruh terhadap konsentrasi tendangan sabit pada latihan Pencak Silat Ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung” disusun sebagai salah satu peryaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis memahami penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Agung Nugroho AM., M.Si selaku pembimbing skripsi penulis, terimakasih telah memberikan arahan, masukan, motivasi, dan bimbingan dengan penuh kesabaran, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M. S. selaku ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terima kasih selama proses penulisan skripsi telah memberikan arahan, masukan serta motivasi.
3. Bapak Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or selaku dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus anggota dalam mengujis kripsi penulis, terimakasih telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk menguji penulis.
4. Bapak Danardono, M.Or. selaku dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus sekretaris dalam ujian skripsi penulis. Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk menguji penulis.

5. Dosen-dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan ilmu dengan penuh kesabaran.
6. Bapak Natsir Rosyidi, M.Pd. Selaku kepala sekolah SMP 11 Muhammadiyah 11 Kedawung yang telah memberikan izin penulis dalam pengambilan data di sekolah.
7. Kedua Orang Tua penulis Bapak Suwarji dan Ibu Suparni yang selalu memberikan doa, nasehat serta semangat selama proses penulisan ini.
8. Partnerku dalam segala hal Erisya Dwi Pramadita yang telah menemani, memberikan waktu serta memberikan semangat dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Pelatihku Giant Nur Ichsan S.Pd., yang tak pernah lelah membantu penulis dalam pengambilan data skripsi.
10. Sahabatku Andi Setiawan yang selalu memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman- teman Kepelatihan Pencak Silat angkatan 2016
12. Teman Teman PKO C Angkatan 2016 yang telah memberikan kisah baru bagi perjalanan penulis.
13. Semua pihak yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini sehingga kritik dan saran sangat dibutuhkan.

Yogyakarta 16 Oktober 2020  
Penulis

Setyoko Aji Saputra

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Hakikat Pencak Silat.....	7
B. Pencak Silat Kategori Tanding .....	8
C. Macam-Macam Tendangan .....	9
D. Hakikat Tendangan Sabit.....	11
E. Hakikat Latihan .....	13
F. Hakikat Konsentrasi .....	14
G. Hakikat Musik .....	16
H. Hakikat Musik Instrumental .....	18
I. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
J. Ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen .....	20
K. Penelitian Yang Relevan.....	21
L. Kerangka Berpikir .....	23
M. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Desain Penelitian .....	24
B. Tempat Waktu Penelitian .....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
F. Teknik Analisis data .....	29

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A.    Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian .....	33
B.    Deskripsi Data Penelitian .....	33
C.    Analisis Uji Statistik .....	41
D.    Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	48
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3 Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan Ketrampilan Atlet .....	30
Tabel 4.1 <i>Pre test</i> Kelompok A ( Mendapatkan <i>Treatment</i> Musik) .....	34
Tabel 4.2 <i>Pre Test</i> Kelompok B ( Tidak Mendapatkan <i>Treatment</i> ) .....	34
Tabel 4.3. Deskripsi <i>pre test</i> Tendangan Sabit Sampel A.....	35
Tabel 4.4 Deskripsi <i>pre test</i> Tendangan Sabit Sampel B .....	35
Tabel 4.5 <i>Treatment</i> Sampel A ( Mendapatkan <i>Treatment</i> Musik) .....	36
Tabel 4.6 <i>Treatmet</i> Kelompok B ( Tidak Mendapatkan <i>Treatment</i> Musik) .....	37
Tabel 4.7 Deskripsi <i>Treatment</i> Tendangan Sabit Sampel A .....	37
Tabel 4.8 Deskripsi <i>Treatment</i> Tendangan Sabit Sampel B .....	38
Tabel 4.9 <i>Post Test</i> Sampel A ( Mendapatkan <i>Treatment</i> Musik).....	39
Tabel 4.10 <i>Post Test</i> Kelompok B ( Tidak Mendapatkan <i>Treatment</i> Musik)....	39
Tabel 4.11 Deskripsi <i>Post Test</i> Tendangan Sabit Sampel A.....	40
Tabel 4.12 Deskripsi <i>Post Test</i> Tendangan Sabit Sampel B .....	40
Tabel 4.13 Penghitungan Normalitas .....	41
Tabel 4.14 Uji Homogenitas Tendangan Sabit Sampel A dan Sampel B .....	42
Tabel 4.15 Uji T Ketepatan Tendangan Sabit Sampel A .....	42
Tabel 4.16 Uji T Ketepatan Tendangan Sabit Sampel B .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	50
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Presensi Latihan Sampel A.....	51
Lampiran 3. Presensi Latihan Sampel A.....	52
Lampiran 4. Presensi Latihan Sampel B .....	53
Lampiran 5. Hasil <i>pre test</i> Sampel A .....	54
Lampiran 6. Hasil <i>pre test</i> Sampel B .....	55
Lampiran 7. Hasil <i>post test</i> Sampel A .....	56
Lampiran 8. Hasil <i>post test</i> Sampel B .....	57
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	58
Lampiran 10. Uji Homogenitas .....	59
Lampiran 11. Uji t Sampel A .....	60
Lampiran 12. Uji t Sampel B .....	61
Lampiran 13. Dokumentasi Foto Penelitian.....	62

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Indonesia. Selain menjadi warisan budaya Indonesia. Pencak silat juga merupakan olahraga prestasi. Cabang dari olahraga pencak silat menjadi salah satu olahraga yang rutin dipertandingkan baik Indonesia maupun dunia. Kategori dalam Pencak silat terbagi menjadi empat yaitu: tanding, tunggal, ganda, dan regu. Dalam kategori tanding sendiri terbagi dalam beberapa kelas dengan batasan berat badan tertentu sesuai dengan batasan umur. Sedangkan kategori tunggal, ganda, dan regu hanya disesuaikan dengan batasan umurnya. Pada kategori tanding sendiri kemenangan ditentukan dengan banyaknya poin yang dikumpulkan melalui teknik serangan maupun jatuhannya. Kategori tunggal, ganda, dan regu ditentukan oleh besarnya nilai yang diperoleh dari kebenaran gerak, kemantapan, stamina, dan waktu. (Persilat, 2012)

Secara umum teknik pada pencak silat dibagi menjadi tiga yaitu: pukulan, tendangan dan jatuhannya. Prinsip pada atlet kategori tanding adalah melakukan serangan menggunakan teknik pukulan dan teknik tendangan dengan cepat dan keras pada sasaran yang telah ditentukan sehingga lawan tidak dapat melakukan hindaran maupun balasan. Selain itu kategori tanding harus melakukan teknik jatuhannya baik jatuhannya atas maupun bawah. Agar pukulan, tendangan dan jatuhannya dapat dilakukan dengan keras, cepat dan tepat diperlukan konsentrasi yang tinggi.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan teknik yang dominan digunakan dalam pertandingan kategori tanding untuk mendapatkan poin. Beberapa macam tendangan yang ada pada pencak silat antara lain: tendangan depan, tendangan T, dan tendangan Sabit. Menurut Agung Nugroho (2005: 17) sekitar 47% atlet menggunakan teknik tendangan untuk memperoleh poin. Berdasarkan pengamatan dilapangan teknik yang paling sering digunakan selama pertandingan adalah teknik tendangan sabit dikarenakan sangat mudah mengenai sasaran (M. Agung Mustofa, 2016: 2). Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya seperti setengah lingkaran dengan arah tendangan ke dalam. Tendangan sabit menggunakan punggung kaki dengan sasarannya adalah seluruh bagian tubuh lawan.

Seorang atlet membutuhkan konsentrasi tinggi agar dapat melakukan tendangan dengan ketepatan yang maksimal saat latihan maupun pertandingan. Saat konsentrasi atlet berkurang, maka akan mempengaruhi ketepatan gerak tendangan pada saat latihan termasuk tendangan sabit. Tendangan Sabit sangat sering digunakan para atlet, hal ini dikarenakan jika tendangan ini dilakukan dengan benar akan menghasilkan kecepatan maksimal. Kecepatan tendangan sabit yang maksimal dapat meminimalisir terjadinya tangkapan maupun bantingan pada saat bertanding. Menurut Ryan Mulya (2014: 4) tendangan sabit lebih efektif dan efisian dalam menyerang maupun belaian hal ini dikarenakan tendangan sabit dapat menghasilkan kecepatan maksimal yang biasanya digunakan atlet sebagai andalan untuk mendapatkan nilai.

Konsentrasi sendiri sangat diperlukan oleh seorang atlet, hal ini dikarenakan pada saat konsentrasi atlet akan memusatkan perhatiannya pada salah satu objek. Tanpa adanya konsentrasi atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai target yang diinginkan. Konsentrasi atlet dapat mengalami penurunan ketika mendapat gangguan baik rangsangan ataupun lainnya. Penurunan tingkat konsentrasi sangat tegantung pada kekuatan pengganggu yang muncul. Namun pada kenyataannya, atlet pencak silat mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Menurut Roni Syaifulloh (2019: 2). Kegagalan seorang atlet dapat disebabkan oleh faktor teknis dan non teknis. Faktor teknis sendiri antara lain adalah pelatih yang belum terprogram secara baik, latihan yang hanya bersifat insidental dan tidak bekesinambungan, serta belum digunakannya metode-metode latihan yang lebih modern. Adapun dari faktor non teknis antara lain perhatian pengurus kurang optimal, manajemen tidak profesional serta minimnya dana yang selama ini menjadi masalah klasik dalam dunia olahraga Indonesia.

Dalam menentukan sebuah keberhasilan menghadapi pertandingan ada beberapa aspek yang mempengaruhi performa seorang atlet antara lain: mental, keyakinan diri, motivasi berprestasi, stres, emosi. Stres dapat mengakibatkan penurunan performa atlet semisal terus menerus berkelanjutan. Stres dapat membuat konsentrasi atlet terganggu, sehingga atlet tidak memahami apa yang di intruksikan pelatih dan mengakibatkan penurunan prestasi pada atlet. Latihan memiliki peran penting bagi para atlit untuk meningkatkan tingkat konsentrasi.

Memilih model latihan yang tepat serta berkualitas akan menentukan tingkat konsentrasi seorang atlet. Pada era saat ini sudah diterapkan beberapa ilmu olahraga yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan atlet. Ilmu olahraga adalah penerapan prinsip-prinsip (ilmu pengetahuan) di lapangan untuk membantu meningkatkan potensi dan prestasi atlet dalam bidang olahraga, dengan menggunakan beberapa ilmu dalam olahraga yaitu: Fisiologi, psikologi dan biomekanika.

Salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas latihan atlet adalah tetap menjaga *mood* atlet dalam kondisi baik sehingga konsentrasi tetap terjaga. Alternatif menjaga kestabilan *mood* adalah dengan mendengarkan musik. Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat suasana hati menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Musik juga bisa mengajak seseorang untuk turut bernyanyi dan menari atau mengantar pada suasana santai dan rileks. Musik dapat merubah *mood* seseorang yang awalnya stress dan kurang fokus akan merasa senang dan rileks yang berpengaruh pada konsentrasi saat proses latihan (Novita dalam Pratiwi, 2014: 13). Cara menciptakan latihan menarik yang dapat meningkatkan konsentrasi atlet adalah membuat suasana dengan menggunakan irungan musik instrumental.

Latihan menggunakan metode mendengarkan musik instrumental diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi atlet. Ketika atlet memiliki konsentrasi yang tinggi akan berpengaruh pada performa atlet sendiri sehingga

menghasilkan proses latihan yang berkualitas. Harapannya atlet mampu melakukan tendangan sabit yang tepat sasaran selama 30 detik.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan yang mungkin bisa diambil dalam penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya ilmu pengetahuan yang dimiliki pelatih berdampak pada kualitas atlet
2. Kurangnya inovasi saat latihan sehingga seringkali membuat atlet merasa jemu yang berdampak pada konsentrasi saat latihan.
3. Belum adanya pemahaman pelatih terhadap atlet yang pada saat latihan kurang fokus atau kurang konsentrasi sehingga latihan tidak maksimal.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah yaitu pengaruh musik terhadap konsentrasi tendangan sabit pada latihan Pencak Silat ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh musik terhadap konsentrasi tendangan sabit pada latihan pencak silat ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik terhadap konsentrasi tendangan sabit pada latihan pencak silat ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari skripsi ini adalah:

### 1. Bagi Siswa

Dapat mengetahui konsentrasi latihan pencak silat dengan menggunakan media musik.

### 2. Bagi Pelatih

Dapat menjadi pertimbangan dalam penggunaan metode ini pada saat melatih serta menjadi bahan evaluasi selama melatih.

### 3. Bagi Sekolah

Sebagai data aktual keterampilan siswa-siswinya dalam ekstrakulikuler Tapak Suci

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Hakikat Pencak Silat.**

Pencak silat merupakan suatu olahraga beladiri yang wariskan dari zaman nenek moyang sebagai budaya bangsa yang harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, istilah pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri atau tanpa senjata. Pencak silat juga disebut seni beladiri yang mempunyai nilai keindahan serta tindakan. Pencak silat mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika (Erwin Setyo Kriswanto: 2015: 2).

Pencak silat pada dasarnya adalah sebagai sarana pendidikan moral budi pekerti, pendidikan mental, pendidikan spiritual serta pendidikan jasmani. Penerapan tentang hakikat dari belajar harus mengandung arti:

1. Manusia sebagai makhluk yang diciptakan tuhan harus mematuhi dan melaksanakan nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan.
2. Manusia sebagai makhluk individu wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur.

3. Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran alasan, pandangan, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam artian dan bernilai kualitas tinggi menurut pandangan masyarakat.
4. Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia tuhan.

## **B. Pencak Silat Kategori Tanding**

Pencak silat kategori tanding menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda dan saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu: menangkis, mengelek, dan menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan. Kemenangan dalam pencak silat secara umum ditentukan oleh jumlah nilai yang diperoleh selama pertandingan. Nilai dalam pencak silat kategori tanding diperoleh bila pesilat melakukan teknik pukulan dan tendangan dengan keras, tepat pada sasaran yang ditentukan serta melakukan teknik jatuh pada lawan yang disahkan oleh wasit juri.

Secara umum teknik dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: teknik pukulan, tendangan, dan teknik jatuh. Dalam melakukan pukulan, tendangan, dan jatuh dengan keras, cepat, dan tepat atlet pencak silat diharuskan menguasai keterampilan dan kecakapan gerak dasar dengan baik dan benar. Keterampilan dan kecakapan gerak diperlukan agar memudahkan pesilat untuk menguasai dan mengembangkan berbagai teknik. Dalam melakukan teknik-teknik tersebut, atlet pencak silat membutuhkan konsentrasi yang baik. Tanpa adanya konsentrasi atlet kategori tanding tidak

akan bisa melakukan teknik baik pukulan, tendangan ataupun belaan secara baik.

### **C. Macam Macam Tendangan**

Pada olahraga khususnya pencak silat teknik tendangan memiliki peran yang sama penting dengan teknik pukulan. Tendangan sendiri memiliki kekuatan yang lebih besar dibanding dengan teknik pukulan. Menurut MUNAS IPSI XII(2007:26) dalam perolehan point (nilai) tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2 sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1+1. Tendangan dalam Pencak Silat Tanding mempunyai banyak variasi. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan.

Agung Nugroho (2001: 17) membagi jenis tendangan menjadi 4 menurut perkenaan kakinya, yaitu:

1. Tendangan depan

Tendangan depan merupakan tendangan yang menggunakan punggung, telapak, ujung telapak, dan tumit kaki. Lintasan dari tendangan depan sendiri mengarah ke arah depan yang perkenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasarannya merupakan ulu hati dan dagu (Johansyah Lubis, 2014: 36). Posisi badan saat melakukan tendangan depan adalah badan condong ke depan, salah satu tungkai diangkat dan diluruskan dengan

perkenaan pada ujung telapak kaki. Kemampuan melakukan teknik tendangan depan dipengaruhi juga oleh kemampuan kontraksi otot tungkai.

## 2. Tendangan samping (T)

Tendangan samping atau yang biasa disebut dengan tendangan T merupakan tendangan yang menggunakan khususnya sisi kaki, telapak kaki dan tumit. Pada dasarnya tendangan samping memakai tumit sebagai alat serang atau menggunakan sisi luar telapak kaki atau ada yang menyebut sebagai pisau kaki. Tendangan Samping mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihan antara lain: Jangkauan lebih panjang, Jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, dan eksplorasi tenaga bisa maksimum. Sedangkan kelemahannya adalah Sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek, lebih mudah dijatuhkan baik dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan. Semakin rebah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan. Kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan.

## 3. Tendangan Belakang

Tendangan Belakang merupakan tendangan kearah belakang yang pelaksanaannya gerakannya dengan cara mengangkat kaki setinggi lutut, kemudian mengayunkan kaki tendangan ke belakang. Tendangan belakang yang efektif apabila melakukan kuda-kuda yang baik serta dengan sikap tubuh dan badan yang benar.

#### 4. Tendangan busur (sabit)

Tendangan sabit merupakan tendangan yang menggunakan punggung, ujung telapak kaki busur belakang menggunakan tumit kaki. Tendangan sabit ini lintasannya melingkar dari luar ke dalam sedangkan sasarannya yaitu punggung lawan dengan alat penyangannya punggung kaki.

#### **D. Hakikat Tendangan Sabit**

Tendangan busur atau lebih dikenal dengan tendangan sabit merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh pesilat dalam bertarung khusunya pada kategori tanding. Tendangan ini sangat praktis dan efisien digunakan dalam menyerang maupun belaian. Menurut Sucipto (2008) tendangan busur/sabit adalah tendangan yang menggunakan pangkal jari atau punggung kaki. Sedangkan Johansyah Lubis (2004) menyatakan, tendangan busur/sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan busur/sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan seimbang pada lintasan setengah busur ke dalam dengan perkenaannya pada pangkal jari ataupun punggung kaki penuh dengan sikap tubuh tegak, bersamaan dengan sikap tubuh condong serong kedepan, kemudian tungkai diluruskan.

Teknik tendangan yang dilakukan dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja teknik tersebut. Teknik tendangan yang sempurna akan menghasilkan efisiensi gerak serta efektivitas dan produktivitas dalam penggunaannya. Hampir semua teknik tendangan yang sering dipergunakan

dalam pertandingan Pencak Silat, menggunakan lecutan bersumber pada lutut agar menghasilkan tenaga ledaknya. Sebagai pendukungnya, putaran pinggang, pinggul dan kaki penumpu, akan mengoptimalkan kinerja suatu tendangan.

Mengangkat lutut setinggi sasaran, merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih, ketika melatih teknik tendangan. Dengan mengangkat lutut setinggi sasaran, pesilat akan memperoleh efisiensi gerak dan hasil maksimal ketika melakukan teknik tendangan. Sebaliknya jika tendangan dilakukan dengan sedikit mengangkat lutut atau bahkan tanpa mengangkat lutut, maka tendangan tersebut pasti akan menyerupai gerakan mengayunkan tungkai bawah ke atas, yang cenderung lambat, tidak bertenaga dan menghaburkan banyak tenaga.

Komponen biomotor khusus dalam melakukan tendangan sabit adalah *Anaerobik, fleksibilitas, kecepatan, dan power*. Berdasarkan hasil pengamatan, dalam setiap fight rata-rata 3 detik dan recovery antar fight rata-rata 5 detik, maka energi yang digunakan adalah sistem anaerobik alaktik. Tendangan sabit memiliki kelebihan diantaranya; memiliki kecepatan yang maksimal, mudah dilakukan baik pada saat bertahan maupun menyerang. Akan tetapi teknik tendangan sabit juga mudah ditangkap dan dijatuhkan karena lintasannya yang dari samping. Oleh karena itu dengan memaksimalkan kecepatan tendangan sabit diharapkan dapat meminimalisir terjadinya tangkapan maupun bantingan pada saat bertanding.

Tendangan sabit menurut fungsinya dibedakan menjadi tendangan sabit untuk menyerang dan tendangan sabit untuk bertahan. Tendangan sabit

menyerang adalah tendangan sabit yang digunakan untuk memberikan serangan terlebih dahulu kebidang sasaran lawan. Sedangkan tendangan sabit bertahan adalah tendangan yang digunakan untuk membalas atau memberikan serangan setelah lawan memberikan serangan. Teknik tendangan sabit untuk menyerang ini memiliki bermacam-macam cara melakukannya seperti tendangan sabit dengan menggunakan kaki yang berada di belakang, tendangan sabit dengan menggunakan kaki yang berada di depan dengan langkah dan menggunakan langkah. Rangkaian gerak teknik tendangan sabit untuk menyerang dengan menggunakan kaki yang berada di belakang ini terdiri dari beberapa tahap yaitu: sikap pasang saat melakukannya.

#### **E. Hakikat Latihan**

Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet. Menurut Awan Hariono (2006: 1) latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang progresif. Latihan berasal dari kata *exercise* menurut Sukadiyanto (2010: 5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan geraknya, disetiap proses latihan yang berasal dari kata *exercise* pasti ada bentuk *practice*.

## **F. Hakikat Konsentrasi**

Dalam dunia olahraga salah satu faktor penting guna menunjang keberhasilan atlet adalah tingkat konsentrasi. Tanpa adanya konsentrasi olahragawan akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang diinginkan, dalam psikologi olahraga konsentrasi merupakan sebuah konsep yang harus dipahami. Konsentrasi olahragawan akan menurun apabila terjadi gangguan baik secara eksternal maupun internal. Hal tersebut memberikan dampak pada menurunnya tingkat ketrampilan gerak seorang olahragawan. Semakin kompleks gerakan yang dilakukan maka semakin tinggi konsentrasinya.

Kemampuan olahragawan dalam melakukan konsentrasi memiliki ketergantungan dari kekuatan gangguan yang muncul. Beberapa gangguan internal yang mempengaruhi konsentrasi antara lain adalah olahragawan selalu memikirkan kegagalan berlalu, memikirkan hasil yang dicapai, merasa tertekan dan kelelahan serta kurangnya motivasi. Sedangkan gangguan eksternal yang mempengaruhi konsentrasi antara lain, adanya rangsang yang mencolok, suara yang keras, serta kontak fisik yang dilakukan dengan lawan.

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingannya yang relavan (Weinberg dan Gould, 2003: 353-354). Menurut Martens (1988: 146) Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Dapat disimpulkan konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang mengkhusus. Dalam

olahraga konsentrasi memiliki empat ciri yaitu: (1) Fokus pada suatu objek yang relavan (perhatian yang selektif), (2) Memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) Memiliki kesadaran pada situasi, (4) Meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan.

Konsenrasasi dapat dibagi dalam beberapa jenis yaitu: konsentrasi meluas, konsentrasi menyempit. Konsentrasi yang meluas (keluar) adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara bersamaan. Hal itu dapat terjadi pada saat olahragawan menyadari adanya perubahan lingkungan pertandingan yang dapat mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seorang yang menerima satu atau dua rangsangan sebagai contoh pada seorang atlet silat melakukan teknik tendangan maka konsentrasi akan mengarah pada target yang akan dikenakan. Konsentrasi keluar sendiri terfokus pada objek yang berada diluar diri seorang. Sedangkan konsentrasi ke dalam fokus perhatiannya mengarah perasaan diri sendiri.

Dari kedua kombinasi tersebut membentuk empat jenis konsentrasi. (1) Meluas keluar (2) Menyempit keluar (3) Meluas kedalam (4) Menyempit kedalam (Respo dan Miley, 1998: 10). Konsentrasi yang meluas ke luar merupakan upaya olahragawan untuk mengendalikan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan pertandingan secara baik dan cepat. Konsentrasi yang menyempit ke luar merupakan upaya olahragawan untuk fokus pada satu target atau menampilkan satu gerak yang fokusnya sudah jelas. Konsentrasi yang meluas ke dalam merupakan upaya olahragawan untuk berpikir merencanakan

strategi secara baik, melaksanakan taktik secara jitu, menganalisis lawan, dan mengantisipasi respon yang dilakukan oleh lawan. Konsentrasi yang menyempit ke dalam merupakan upaya olahragawan untuk tokus pada satu target, membayangkan penampilan yang dilakukan, mengontrol kondisi emosionalnya.

#### **G. Hakikat Musik**

Musik adalah suatu komponen yang dinamis yang bisa mempengaruhi baik psikologis maupun fisiologis bagi pendengarnya (Novita dalam Pratiwi, 2014: 13). Menurut Banoe (2003: 288) musik adalah cabang seni yang membahas dan menetapkan berbagai suara kedalam pola-pola yang dapat dimengerti dan dipahami manusia. Menurut Soeharto (1992: 86) seni musik adalah Pengungkapan gagasan melalui bunyi yang unsur dasarnya berupa melodi, irama dan harmoni dengan unsur pendukung berupa bentuk,sifat dan warna bunyi.

Dalam kamus besar Indonesia (Depdiknas, 2001: 37) menyatakan musik adalah nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga menghasilkan irama, lagu dan keharmonisan terutama yang menggunakan alat-alat yang menghasilkan bunyi. Dari definisi menurut para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa musik adalah nada atau suara yang digabungkan sedemikian rupa sehingga menghasilkan irama, lagu, keharmonisan dan dapat berpengaruh baik pada psikologis maupun fisiologis bagi pendengarnya.

Musik dapat dibedakan berdasarkan beberapa jenis yaitu:

### 1. *Musik Diatonis*

Musik *diatonic* merupakan jenis musik yang menggunakan tujuh buah nada standart (*American Heritage Dictionari*, 2010). Nada dalam teori diatonis barat di identifikasikan menjadi dua belas nada. Jenis musik yang dihasilkan dari musik diatonis antara lain musik popular, musik folk, musik blues, musik country, musik jazz, musik klasik, musik rock, dan musik pop.

### 2. *Musik Pentatonis*

Musik *Pentatonis* merupakan aliran musik yang menggunakan lima nada per oktaf, dengan nada yang biasanya digunakan adalah nada pertama, kedua, ketiga, kelima, dan keenam pada sekala diatonik (*American Herrillage Dictionary*. 2010: 127). Jenis-jenis musik yang dihasilkan dari musik pentatonis antara lain musik tradisional klasik dan musik tradisional rakyat.

### 3. *Musik Kontemporer*

Musik genre *Kontemporer* adalah musik yang merupakan perpaduan dari berbagai macam hasil rekaman bunyi-bunyi, baik bunyi yang berasal dari alat elektronik maupun yang berasal dari lingkungan alam, atau yang berasal dari perpaduan keduanya ( Sumarno dan Sumarno, 2002: 16). Bunyi yang berasal dari elektronik misalnya alat musik modern seperti gitar listrik, bass, drum, organ dan lain sebagainya. Sedangkan musik yang berasal dari alam misalnya, musik yang dihasilkan dari suara burung, suara katak, suara angin, suara ombak, suara-suara yang dapat menggambarkan suasana hutan, suasana pantai, pedesaan dll.

## **H. Hakikat Musik Instrumental Klasik**

Musik kasik dipercaya dapat menguatkan pikiran dan emosional sehingga menjadikan orang lebih kreatif. Musik klasik sendiri tergolong musik yang memiliki nada kalem dan tenang. Musik klasik dapat memicu gelombang di otak yang dapat menenangkan dan merangsang sistem jaringan neutron di otak. Musik biasanya ditampilkan berupa rangkaian nada, baik dalam vokal ataupun instrumental. Musik Instrumental sendiri termasuk dalam jenis musik klasik. Menurut Eka Setyani (2012: 25) musik instrumental adalah musik yang berisikan hanya suara alat musik tanpa ada lirik atau suara vokal dari penyanyi. Musik instrumental serupa dengan musik klasik, karena biasanya musik klasik juga tidak mempunyai lirik. Dapat diartikan bahwa Instrumental adalah suatu komposisi atau rekaman musik tanpa lirik atau musik vokal dalam bentuk apapun. Keteraturan nada-nada tersebut membuat pendengar menikmati musik. Suara tersebut berasal dari alat musik tanpa vokal, sebab jika dilengkapi dengan vokal maka musik tersebut menjadi musik vokal. Pada penelitian ini menggunakan musik instrumental kasik berjenis *Mozart*. Menurut Rogers dan Walter ( dalam Hodges,1999:13) alunan nada musik klasik khususnya *Mozart* mempunyai ritme atau irama yang sesuai dengan gelombang alfa. Gelombang alfa merupakan kondisi dalam keadaan rileks atau ritme tubuh menjadi melambat.

Campbell (2000:45) menjelaskan, musik klasik (*Mozart*) memiliki keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkannya, irama, melodi, dan frekuensi-frekuensi tinggi pada musik

Mozart merangsang dan memberi daya kepada daerah daerah kreatif dan motivasi dalam otak. Menurutnya musik *Mozart* memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa manakala mendengarkannya. Mendengar musik *Mozart* serasa ada keajaiban yang menyertainya.

Pada kaitannya dengan variabel ini yaitu: Pengaruh musik instrumental terhadap konsentrasi tendangan sabit pada pencak silat. Musik instrumental yang digunakan merupakan jenis musik klasik yang hanya memainkan salah satu alat musik tertentu. Atlet akan di dengarkan alunan musik instrumental klasik selama kurang lebih 5 menit. Dapat diartikan bahwa penulis menerapkan latihan pencak silat menggunakan media musik instrumental klasik dengan tujuan untuk menghasilkan konsentrasi yang baik.

## **I. Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka yang melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenang disekolah/madrasah (Anifral Hendri, 2008: 1-2).

Berdasarkan pengertian diatas bahwa ekstrakulikuler merupakan sebagai wadah pengembangan peserta didik dan pemantapan pengembangan kepribadian siswa cendrung berkembang untuk memilih jalan tertentu. RB. Cattele dalam Anifral Hendri (2008: 2). Melalui kegiatan tersebut siswa dapat terhindar dari perilaku yang menyimpang (negatif), hidup sehat, terampil,

berprestasi dan memiliki kegiatan yang positif. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa, pada kegiatan ini cabang olahraga diharapkan bisa melahirkan bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi event seperti POPDA, PORPROV maupun kompetisi lainnya.

#### **J. Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen**

Latar belakang diadakannya ekstrakulikuler Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen yaitu: sebagai wadah bagi siswanya untuk meraih prestasi di bidang non akademik. Selain itu Tapak Suci sebagai sarana dakwah untuk mencetak generasi yang baik yang berlandaskan syariat islam.

Kegiatan Tapak Suci bertujuan juga untuk mengenalkan tentang pencak silat sebagai budaya bangsa asli Indonesia agar kelak mereka bisa melestarikannya, kegiatan Tapak Suci memiliki tujuan untuk menampung minat bakat yang dimiliki siswa, serta bertujuan untuk menyiapkan kompetisi dibidang olahraga pencak silat. Selain itu tapak suci juga melatih siswa agar selalu disiplin, jujur, saling membantu, bertanggung jawab, serta juga mengajarkan pendidikan karakter yang baik.

Pengorganisasian ekstrakulikuler Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen dilakukan oleh pelatih sendiri. Kepala sekolah dan wakil kepala sekolah bagian kesiswaan hanya berperan sebagai pengamat saja. Pelatih

diberikan wewenang untuk mengkoordinasikan kegiatan dan berwenang memberikan tugas kepada asisten pelatih.

Kegiatan ekstrakulikuler Tapak Suci dilakukan setiap hari rabu dan jumat dimulai pukul 15.00 sampai dengan 17.00, namun jadwal latihan bisa bertambah apabila ada event. Dalam menyampaikan materi, pelatih membagi siswa dalam berbagai kelompok sesuai dengan kemampuan siswa, dengan tujuan agar lebih mudah saat melatih. Untuk menunjang kegiatan ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen menyediakan sarana dan prasarana yang lumayan lengkap, hanya saja belum adanya matras pertandingan. Sarana dan prasarananya meliputi yaitu: Ruang latihan, seragam tapak suci, *body patching*, *body protector*, pelindung kaki, pelindung kemaluan, kun.

## **K. Penelitian yang Relevan.**

Penelitian ini menggunakan skripsi, mahasiswa A. Ghozil Ihsan Universitas Nusantara PGRI Kediri, judul dalam skripsi menjelaskan tentang *Pengaruh terapi musik kesukaan terhadap penurunan tingkat stress pada atlet pencak silat putra di kandangan Kediri*. Skripsi ini dapat digunakan sebagai penelitian relevan karena pokok bahasananya yang sama karena fokus pada pengaruh musik. Perbedaan penulisan ini dengan skripsi tersebut adalah objek penelitian, penelitian ini lebih fokus pada konsentrasi, sedangkan skripsi tersebut pada pengaruh musik terhadap tingkat stress.

Adapun pendekatan dan analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu: suatu pemecahan masalah-masalah

dengan cara menganalisis data kuantitatif. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik praeksperimental dengan pendekatan *one group pra-post test design*, yaitu:

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat memperoleh hasil data tingkat stres sebelum dan sesudah menerima perlakuan terapi musik kesukaan, maka diperoleh nilai untuk rata-rata *pre test* yaitu: sebelum mendapat perlakuan terapi musik kesukaan sebesar 26,9 sedangkan hasil rata-rata *post test* yaitu: sesudah mendapat perlakuan terapi musik kesukaan sebesar 21,4. Dengan standart deviasi *pre test* sebesar 8,91 dan pos tessebesar 6,89 yang memiliki nilai varians *pre test* sebesar 79,40 dan *post test* sebesar 47,48. Dengan nilai terendah *pre test* sebesar 12,00 dan *post test* sebesar 10,00. Sedangkan untuk nilai tertinggi *pre test* sebesar 40,00 dan *post test* sebesar 35,00.

Simpulan berdasarkan dari hasil analisis data yang diperoleh dari perhitungan statistic dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh terapi musik kesukaan terhadap penurunan tingkat stres pada atlet pencak silat putra di Kandangan Kediri.
2. Pemberian terapi musik kesukaan dalam menurunkan tingkat stress pada atlet pencak silat putra di Kandang Kediri mengalami penurunan yang signifikan.

## **L. Kerangka Berfikir**

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai objek yang harus di miliki oleh seorang atlet, salah satunya adalah pencak silat. Secara spesifik dalam pencak silat baik kategori TGR (Tunggal, Ganda, Regu) maupun tanding, konsentrasi menjadi suatu hal terpenting yang harus di perhatikan. Konsentrasi di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Bentuk latihan yang dilakukan untuk kategori tanding adalah tendangan salah satunya adalah tendangan Sabit. Jika konsentrasi terganggu atlet tidak mungkin dapat melalukan tendangan Sabit dengan baik. Agar atlit memiliki tingkat konsentrasi yang baik perlu diberikan suatu bentuk metode latihan tertentu salah satunya menggunakan musik. Musik dapat memberikan pengaruh yang kuat bagi *mood* atlit sehingga lebih bersemangat dalam latihan maupun bertanding. Dengan menggunakan metode musik di harapkan atlit lebih rileks dan fokus dalam menjalankan latihan.

## **M. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Ada pengaruh musik terhadap konsentrasi tendangan sabit latihan pencak silat ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen.

## **BAB III**

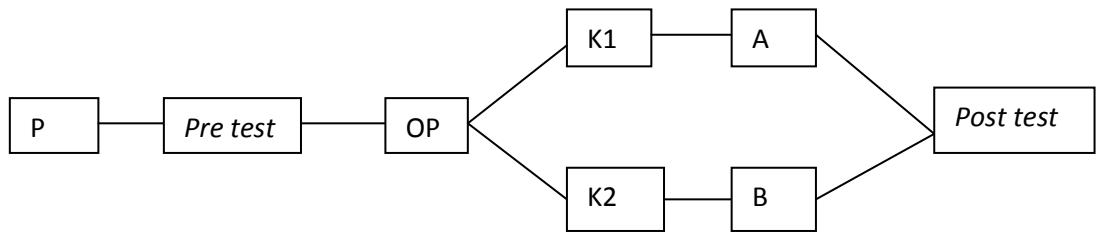
### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui kemungkinan saling keterhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau dua perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental dan membandingkan hasil sebelum perlakuan diberikan dengan setelah perlakuan diberikan. Menurut Sugiyono (2016: 107) bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatmen (perlakuan) tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik instrumental terhadap konsentrasi tendangan sabit pada latihan pencak silat

Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu: suatu pemecahan masalah-masalah dengan menggunakan cara menganalisis data kuantitatif. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik eksperimen dengan pendekatan *one group pra-post test design*, yaitu: suatu teknik penelitian untuk mengetahui hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Artinya, subjek penelitian diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah diberi perlakuan (Nursalam, 2013: 101).

Desain penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

P : Populasi Penelitian

*Pre test* : Tes Awal Tendangan Sabit

OP : Ordinal Pairing

K-1 : Kelompok Eksperimen 1

K-2 : Kelompok Eksperimen 2

A : Sebelum latihan mendengarkan musik

B : Sebelum latihan tidak mendengarkan musik

*Post test* : Tes akhir tendangan sabit

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk perlakuan pada saat latihan setiap hari rabu dan jumat jam 15.00–17.00.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada atlet pencak silat ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen rentang waktu bulan juli sampai dengan Agustus 2020.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel adalah bagaimana suatu jenis variabel dalam konsep yang jelas sehingga dapat diukur dengan unsur-unsur yang terkandung didalamnya (Agung Sunarno & Syaifullah D. Sihombing, 2011: 35). Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang mengkhusus. Kemampuan olahragawan dalam melakukan konsentrasi memiliki ketergantungan dari kekuatan gangguan yang muncul. Pada penelitian ini konsentrasi difokuskan setelah atlet mendengarkan musik instrumental lalu melakukan tendangan sabit.
2. Musik adalah Nada atau suara yang digabungkan sedemikian rupa sehingga menghasilkan irama, lagu, keharmonisan dan dapat berpengaruh baik pada psikologis maupun fisiologis bagi pendengarnya. Pada penelitian ini musik instrumental akan didengarkan pada saat latihan inti kurang lebih selama 5 menit. Musik yang digunakan adalah musik instrumental dengan jenis musik klasik *Mozart*.
3. Tendangan Sabit merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh pesilat dalam bertarung khusunya pada kategori tanding. Tendangan sabit memiliki kelebihan diantaranya: memiliki kecepatan yang maksimal, mudah dilakukan baik pada saat bertahan maupun menyerang. Pada penelitian ini penulis memilih tendangan sabit karena sering digunakan oleh atlet pada saat bertanding.

4. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang tepat pada sasaran yang telah ditentukan.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek-objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2016: 117). Populasi pada penelitian ini adalah Pada siswa ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen berjumlah 20 orang yang aktif mengikuti latihan.

##### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Adapun teknik pengambilan data sampel menggunakan sampel jenuh. Teknik ini merupakan penentuan sampel dengan semua anggota populasi menjadi sampel (Sugiyono,2010:124). Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel dari seluruh anggota ekstrakulikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung yang aktif mengikuti latihan. Sampel sebanyak 20 siswa dan dibagi kedalam dua kelompok dengan jumlah yang sama.

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016:149). Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah

dengan melakukan pengamatan dalam proses latihan selama kurang lebih 11 kali pertemuan selama satu bulan setengah. Peneliti akan melakukan pengambilan data pre tes dan pos tes. Selama proses latihan sampel akan di perdengarkan musik. Setelah selesai mendengarkan musik, peneliti akan melakukan tes kepada sampel untuk melihat konsentrasi ketepatan tendangan sabit pada saat latihan. Sampel harus melakukan tendangan sabit kaki kanan pada sasaran bidang setinggi 15 cm, selama 30 detik sebanyak banyaknya. Posisi tetap berdiri di tempat dengan ketinggian sandsack 75 cm untuk putri dan 100 cm untuk putra (Johansyah Lubis: 2014: 176). Posisi tendangan sabit yang benar dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar 3.2 Posisi Tendangan Sabit yang Tepat  
Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.176

Penilaian dapat diambil berdasarkan jumlah tendangan selama 30 detik yang mengenai tepat sasaran, dengan tabel penilaian sebagai berikut:

Tabel 3 Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan Ketrampilan Atlet.

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>40	>50
Baik	35–39	40–49
Cukup	29–34	36–39
Kurang	23–28	30–35
Kurang Sekali	<22	<39

Dari data tersebut akan didapat tingkat konsentrasi ketepatan tendangan sabit siswa saat mendengarkan musik dan tanpa mendengarkan musik.

#### F. Teknik Analisis data

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015: 207). Dari penelitian ini data diperoleh dari *form* pengamatan latihan di lapangan. Data yang telah didapatkan dianalisa terlebih dahulu untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data kuantitatif yang diperoleh dari perhitungan rata-rata ketepatan tendangan dari masing-masing sample, penulis akan menyajikannya dalam bentuk perhitungan persentase. Persentase yang telah diketahui besarnya dimaknai secara kualitatif dengan menjabarkan data ke dalam kata-kata supaya data yang diperoleh lebih jelas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Adapun langkah langkah analisis data sebagai berikut:

1. Mencari Mean

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

$M$  = Rata-rata (mean)

$\sum$  = Jumlah data

$N$  = Jumlah sampel

2. Mencari Standart Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X^2)}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

$SD$  = Standar deviasi

$X$  = Jumlah variabel  $X$

$N$  = Jumlah individu

3. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui data dalam keadaan normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus:

$$x^2 = \sum \left( \frac{(FO_1 - FE_1)^2}{FE_1} \right)$$

Keterangan :

$\chi^2$  = Kuadrat chi (chi-square)

$F_0$  = Frekuensi observasi (pengamatan)

$F_E$  = Frekuensi ekspektasi (harapan)

Kriteria pengujian :

$\chi^2$  hitung <  $\chi^2$  tabel : tidak normal

$\chi^2$  hitung >  $\chi^2$  tabel : normal

#### 4. Uji Homogenitas

$$F = \frac{Varian Terbesar}{Varian Terkecil}$$

Keterangan :

$F$  = Koefisien  $F$

Kriteria :

$F$ . hitung <  $F$ . tabel = Homogen

$F$ . hitung >  $F$ . tabel = Tidak Homogen

#### 5. Uji Beda Dua Rata-rata (Uji-t)

$$T = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum Xd^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

$Md$  = mean dari perbedaan *pre test* dengan *post test*.

$Xd$  = perbedaan deviasi dengan mean deviasi. ( $d - Md$ )

$\Sigma x d^2$  = Jumlah deviasi dari mean perbedaan

N = banyaknya subyek

Df = atau db adalah N-1

t-hitung t-tabel = signifikan

t-hitung t-tabel = tidak signifikan

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2020 sampai dengan 15 Agustus 2020. Penelitian dilakukan pada siswa-siswi ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 11 Kedawung Sragen. Subjek penelitian terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Subjek penelitian tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah anggota yang sama.

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Pada penelitian pengaruh musik instrumental terhadap konsentrasi tendangan sabit, akan dilihat dari ketepatan pada saat siswa melakukan tendangan pada target yang telah ditentukan. Data penelitian diperoleh dengan cara melakukan *pre test* dan *post test* yang diamati sebanyak sebelas kali pengamatan. Tes dilakukan bagi dalam dua kelompok, kelompok pertama merupakan sampel yang menerima perlakuan *treatment* musik instrumental sebelum melakukan tendangan sedangkan kelompok kedua tidak mendapatkan *treatment* dan langsung melakukan tendangan. Dari dua kelompok tersebut akan terlihat hasil dari pengaruh musik pada konsentrasi seseorang.

## 1. Deskripsi Hasil *Pre test* Tendangan Sabit

*Pre test* adalah dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan sampel sebelum mendapatkan *treatment* dari penulis. *Pre test* diadakan untuk mengetahui kemampuan awal sampel dalam melakukan tendangan sabit dengan benar.

Data *Pre test* dari penelitian dapat dilihat dari Tabel 4.1 dan 4.2

Tabel 4.1 *Pre test* Kelompok A ( Mendapatkan *Treatment* Musik)

Sampel	<i>Pre test</i>
A1	26
A2	28
A3	27
A4	25
A5	24
A6	23
A7	26
A8	27
A9	26
A10	30

Tabel 4.2 *Pre test* Kelompok B ( Tidak Mendapatkan *Treatment*)

Sampel B	<i>Pre test</i>
B1	27
B2	28
B3	28
B4	19
B5	21
B6	26
B7	26
B8	25
B9	20
B10	19

Pengambilan data *pre test* ini dilakukan peneliti dengan memberikan waktu selama 30 detik kepada sampel untuk melakukan Tendangan Sabit yang tepat dengan sasaran secara bergantian. Sampel diambil oleh peneliti dengan acuan keaktifan latihan dari siswa. Tendangan yang dihitung oleh peneliti

hanya tendangan yang tepat mengenai sasaran tertentu yang telah ditentukan peneliti.

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3. Deskripsi *Pre test* Tendangan Sabit Sampel A

Statistik	Skor
Mean	26,2
Medium	26
Mode	26
Std. Deviation	1.988858
Range	7
Minimum	23
Maximum	30

Tabel 4.4 Deskripsi *Pre test* Tendangan Sabit Sampel B

Statistik	Skor
Mean	23,9
Medium	25,5
Mode	26 & 28
Std. Deviation	3.725289
Range	9
Minimum	19
Maximum	28

Dari data *Pre test* diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat ketepatan tendangan sabit antara sampel A dan B memiliki perbedaan. Rata rata nilai *Pre test* sampel A sendiri sebesar 26,2 dan Sampel B 23,9. Nilai tengah untuk Sampel A sendiri adalah 26 sedangkan Sampel B 25,5. Nilai yang sering muncul untuk Sampel A sendiri adalah 26 dan Sampel B memiliki dua nilai yang sering muncul yaitu: 26 dan 28. Simpangan baku dari sampel A sendiri adalah 1,98 dan untuk sampel B 3,72. Nilai minimum dari Sampel A sendiri adalah 23 dan Sampel B adalah 19. Nilai tertinggi dari *pre test* Sampel A

adalah 30 sedangkan Sampel B adalah 28. Perbedaan nilai *pre test* antara Sampel A dan Sampel B terlihat dari hasil pengamatan dan tes yang telah dilakukan oleh penulis di lapangan. Sampel A memiliki catatan ketepatan tendangan lebih baik dari pada Sampel B.

## 2. Deskripsi hasil *Treatment* Tendangan Sabit

*Treatment* merupakan tindakan yang dilakukan penulis kepada sampel. *Treatment* bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan yang dilakukan oleh sampel. Pada penelitian ini penulis membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu: Sampel A dan Sampel B. Sampel A merupakan kelompok Sampel yang dipilih penulis untuk mendapatkan perlakuan *treatment*. *Treatment* yang dilakukan penulis adalah memberikan musik instrumental klasik *Mozart* untuk meningkatkan konsentrasi dari sampel. Setelah mendapatkan *treatment* sampel diminta penulis untuk melakukan tendangan sabit dengan benar selama 30 detik. Data *treatment* dari penelitian dapat dilihat dari tabel 4.5 dan 4.6

Tabel 4.5 *Treatment* Sampel A ( Mendapatkan *Treatment* Musik)

Sampel	Treatmen
A1	30
A2	31
A3	30
A4	27
A5	26
A6	26
A7	28
A8	29
A9	28
A10	32

Tabel 4.6 *Treatment* Kelompok B ( Tidak Mendapatkan *Treatment* Musik)

Sampel B	<i>Treatment</i>
B1	28
B2	30
B3	27
B4	23
B5	24
B6	27
B7	28
B8	25
B9	22
B10	22

Sebelum melakukan tendangan sabit, kelompok A terlebih dahulu mendapatkan *treatment* musik instrumental *Mozart*. Kelompok A akan mendengarkan musik instrumental klasik selama kurang lebih 5 menit. Dalam mendengarkan musik Kelompok A berada pada posisi senyaman mungkin, pada penelitian ini penulis memilih pada posisi terlentang. Setelah mendapatkan *treatment* musik kelompok A melakukan tendangan sabit dengan waktu 30 detik secara bergantian. Kelompok B yang tidak mendapatkan *treatment* akan melakukan tendangan sabit selama 30 detik secara bergantian.

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada saat *treatment* maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Deskripsi *Treatment* Tendangan Sabit Sampel A

Statistik	Skor
Mean	28,7
Medium	28,5
Mode	26, 28 , 30
Std. Deviation	2.057506582
Range	6
Minimum	26
Maximum	32

Tabel 4.8 Deskripsi *Treatment* Tendangan Sabit Sampel B

Statistik	Skor
Mean	25,6
Medium	26,5
Mode	22, 27, 28
Std. Deviation	2.796823595
Range	8
Minimum	22
Maximum	30

Dari data *Treatment* diatas dapat di simpulkan bahwa tingkat ketepatan tendangan sabit antara sampel A dan B memiliki perbedaan. Rata rata nilai *treatment* sampel A sendiri sebesar 28,7 dan Sampel B 25,6. Nilai tengah untuk Sampel A sendiri adalah 28,5 sedangkan Sampel B 26,5. Nilai yang sering muncul untuk Sampel A sendiri adalah 26, 28, dan 30 untuk Sampel B memiliki nilai yang sering muncul yaitu: 22, 27, dan 28. Simpangan baku dari sampel A sendiri adalah 2,05 dan untuk sampel B 2,79. Nilai minimum dari Sampel A sendiri adalah 26 dan Sampel B adalah 22. Nilai tertinggi dari *treatment* Sampel A adalah 32 sedangkan Sampel B adalah 30. Perbedaan nilai *treatment* antara Sampel A dan Sampel B terlihat dari hasil pengamatan dan tes yang telah dilakukan oleh penulis di lapangan. Sampel A memiliki catatan ketepatan tendangan lebih baik dari pada Sampel B.

### 3. Deskripsi Hasil *Post test* Tendangan Sabit

*Post test* sendiri merupakan tindakan akhir yang di lakukan oleh penulis. Tindakan ini dilakukan untuk melihat hasil dari *treatment* yang telah diberikan oleh penulis. Dari *Post test* ini, penulis dapat membuat sebuah kesimpulan apakah *treatment* yang dilakukan dapat dikatakan berhasil ataupun gagal. Pada penelitian ini, *Post test* dilakukan untuk melihat

perbedaan antara Sampel A yang mendapatkan *treatment* musik *Mozart* dan Sampel B yang tidak mendapatkan *treatment*. Kedua sampel akan melakukan tendangan sabit secara bergantian dengan sasaran target yang telah ditentukan. Waktu dalam melakukan tendangan sama seperti saat melakukan *pre test* dan *treatment* yaitu: 30 detik. Hasil ketepatan tendangan ini yang akan menjadi acuan penulis dalam melakukan perbandingan.

Data *post test* dari penelitian dapat dilihat pada tabel 4.9 dan 4.10

Tabel 4.9 *Post test* Sampel A ( Mendapatkan *Treatment* Musik)

Sampel	<i>Post test</i>
A1	31
A2	31
A3	30
A4	28
A5	27
A6	26
A7	28
A8	30
A9	28
A10	32

Tabel 4.10 *Post test* Kelompok B ( Tidak Mendapatkan *Treatment* Musik)

Sampel B	<i>Post test</i>
B1	29
B2	30
B3	27
B4	24
B5	25
B6	27
B7	28
B8	25
B9	23
B10	24

Sama seperti saat melakukan *treatment*, sebelum melakukan tendangan sabit pada sasaran, sampel A akan mendapatkan *treatment* musik terlebih dahulu. Sampel A akan mendengarkan musik Instrumental klasik selama 5

menit dengan posisi senyaman mungkin. Selesai mendapatkan *treatment* mendengarkan musik, sampel A harus melakukan tendangan sabit selama 30 detik. Tendangan yang dihitung hanyalah tendangan yang tepat mengenai sasaran. Sampel B sendiri langsung melakukan tendangan sabit tanpa harus mendengarkan musik terlebih dahulu.

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada saat *post test* maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi *Post test* Tendangan Sabit Sampel A

Statistik	Skor
Mean	29,1
Medium	29
Mode	28
Std. Deviation	1.9692074
Range	6
Minimum	26
Maximum	32

Tabel 4.12 Deskripsi *Post test* Tendangan Sabit Sampel B

Statistik	Skor
Mean	26,2
Medium	26
Mode	24, 25, 27
Std. Deviation	2.34757558
Range	7
Minimum	23
Maximum	30

Data *Post test* diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat ketepatan tendangan sabit antara sampel A dan B masih memiliki perbedaan. Rata-rata nilai *treatment* sampel A sendiri sebesar 29,1 dan Sampel B 26,2. Nilai tengah untuk Sampel A sendiri adalah 29 sedangkan Sampel B 26. Nilai yang sering muncul untuk Sampel A sendiri adalah 28 untuk Sampel B memiliki nilai yang sering muncul yaitu: 24, 25, dan 27. Simpangan baku dari sampel A sendiri adalah

1,96 dan untuk sampel B 2,34. Nilai minimum dari Sampel A sendiri adalah 26 dan Sampel B adalah 23. Nilai tertinggi dari *post test* Sampel A adalah 32 sedangkan Sampel B adalah 30. Perbedaan nilai *post test* antara Sampel A dan Sampel B terlihat dari hasil pengamatan dan tes yang telah dilakukan oleh penulis di lapangan. Sampel A memiliki catatan ketepatan tendangan lebih baik dari pada Sampel B.

### C. Analisis Uji Statistik

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran variabel-variabel dalam penelitian memiliki sebaran yang normal atau tidak. Penghitungan Uji Normalitas ini menggunakan SPSS *Statistic* 20. Berikut hasil penghitungan menggunakan SPSS pada tabel 4.13

Tabel 4.13 Penghitungan Normalitas

	Statistik	Jumlah Sampel	Sig
Sampel A	.940	10	.551
Sampel B	.944	10	.603

Dasar Pengambilan keputusan:

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  , maka nilai residual berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan dari Sampel A 0,551 dan lebih besar dari 0,05 sehingga nilai residual berdistribusi normal. Sedangkan Sampel B memiliki nilai signifikan 0,603 dan lebih besar dari 0,05 sehingga nilai residual berdistribusi normal. Dari data tersebut layak untuk diolah menggunakan uji-t.

## 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Penghitungan Uji Homogenitas ini menggunakan SPSS *Statistic* 20. Berikut hasil penghitungan menggunakan SPSS:

Tabel 4.14 Uji Homogenitas Tendangan Sabit Sampel A dan Sampel B

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.519	1	18	.480

Dasar Pengambilan keputusan:

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Dari data tabel 4.14 diatas menunjukan bahwa hasil tendangan sabit dari Sampel A dan B memiliki nilai signifikan dari tendangan sabit adalah 0,480. Nilai signifikan  $0,480 > 0,05$  ( lebih besar) sehingga data tendangan sabit pada Sampel A dan B tersebut dapat dikatakan homogen.

## 3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan pada data ini merupakan uji t yang dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Penghitungan uji t disini menggunakan aplikasi SPSS *statistic* 20.

Tabel 4.15 Uji t Ketepatan Tendangan Sabit Sampel A

<i>t-test equality of Mean</i>		
<i>T-tabel</i>	<i>Sig.( 2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
2.993	0.000	2.90000

Tabel 4.16 Uji t Ketepatan Tendangan Sabit Sampel B

<i>t-test equality of Mean</i>		
<i>T-table</i>	<i>Sig.( 2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
2.993	0.005	2.30000

Dari hasil uji t antara sampel A dan Sampel B medapatkan nilai signifikan 0.000 dan 0.005. Kedua data tersebut berada di bawah 0.05 sehingga keduanya memiliki perbedan peningkatan. Sampel A yang memiliki nilai  $0.000 <$  dari 0.005 sehingga sampel A memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan Sampel B. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh musik terhadap ketepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakulikuler Tapak Suci SMP 11 Kedawung Sragen.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh mendengarkan musik instrumental klasik *Mozart* terhadap konsentrasi ketepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakulikuler Tapak Suci. Sampel Penelitian ini berjumlah 20 orang yang terbagi kedalam dua kelompok yang terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa putri. Kelompok pertama atau disebut sampel A akan mendapatkan *treatment* berupa mendengarkan musik instrumental sebelum melakukan tendangan sabit, sedangkan Musik Intrumental pada penelitian ini diharapkan dapat menambah konsentrasi pada siswa dalam melakukan latihan khususnya tendangan sabit.

Berdasarkan tabel 4.1–4.12 terdapat perubahan ketepatan tendangan sabit antara Sampel A dan Sampel B. Perubahan ketepatan tendangan ini terjadi

sebelum mendapatkan perlakuan (*pre test*, saat melakukan perlakuan (*treatment*) dan saat akhir melakukan perlakuan (*post test*). Musik Instrumental *Mozart* sendiri dapat memberikan pengaruh pada ketepatan tendangan sabit. Musik instrumental khususnya musik *Mozart* dapat membuat *mood* siswa bertambah semangat dalam melakukan latihan. Saat *mood* siswa yang kurang baik sendiri dapat mempengaruhi latihan Tapak Suci yang dilakukan. Sampel A yang mendapatkan *treatment* mendengarkan musik instrumental dengan posisi senyaman mungkin, pada penelitian ini peneliti memilih posisi terlentang dalam mendengarkan musik. Setelah mendengarkan musik sampel A langsung melakukan tendangan sabit. Khusus Sampel B yang tidak mendengarkan musik akan melakukan tendangan secara langsung.

Perbedaan antara Sampel A dan Sampel B tidak terlalu banyak memiliki perbedaan. Hal ini terlihat dari rata-rata tendangan yang dilakukan Sampel A dan Sampel B. Sampel A memiliki rata rata tendangan sabit sebanyak 29,1 sedangkan Sampel B memiliki rata-rata tendangan sabit sebanyak 26,2. Dari rata rata tersebut terlihat Sampel A dan Sampel B hanya memiliki selisih kurang lebih 3 tendangan. Sampel A yang mendapatkan *treatment* mendengarkan musik instrumental *Mozart* sebelum melakukan tendangan memiliki catatan ketepatan tendangan sabit lebih baik dibandingkan dengan Sampel B. Ketepatan tendangan yang dihitung berupa tendangan yang tepat dengan sasaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil uji t menggunakan SPSS diperoleh data signifikan uji t sampel A sebesar  $0.000 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini

menguatkan hipotesis peneliti bahwa terbukti adanya pengaruh yang signifikan dari metode latihan mendengarkan musik Instrumental terhadap konsentrasi ketepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakulikuler Tapak Suci SMP 11 Kedawung Sragen. Sedangkan uji t sampel B mendapatkan nilai sebesar  $0.005 < 0.05$  sehingga sampel B juga memiliki perubahan. Namun Sampel A memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan Sampel B. Hal ini terbukti dari hasil uji t Sampel A lebih kecil dari pada Sampel B.

## **BAB V** **KESIMPULAN & SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

1. Adanya pengaruh dari musik instrumental khususnya musik Mozart terhadap konsentrasi ketepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler Tapak Suci SMP 11 Kedawung Sragen. Hal ini terbukti dari hasil nilai uji t Sampel A yang menunjukkan nilai signifikan  $0.000 < 0.05$ . Hasil nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif mendengarkan musik instrumental khususnya musik *Mozart* sebelum latihan dapat meningkatkan konsentrasi siswa.
2. Sampel B memiliki hasil uji t sebesar 0.005. Dari hasil tersebut Sampel B yang tidak mendapatkan *treatment* musik tidak mengalami peningkatan tendangan sabit yang signifikan.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Model mendengarkan musik Instrumental sebelum melakukan latihan dapat meningkatkan konsentrasi siswa. Siswa yang dari rumah mungkin dalam keadaan *mood* yang kurang baik dan berubah sedikit lebih baik dengan dilakukannya rileksasi mendengarkan musik sebelum latihan. Selain itu, model mendengarkan musik sebelum latihan dapat menjadi inovasi pelatih dalam melakukan latihan sehingga siswa cenderung tidak bosan saat latihan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan seksama dan telah diketahui pengaruh musik instrumental klasik terhadap tingkat konsentrasi tendangan sabit siswa ekstrakulikuler Tapak Suci SMP 11 Kedawung Sragen. Dalam penelitian ini penulis tidak terlepas dari keterbatasan yang disebabkan oleh:

1. Peneliti tidak mampu mengkontrol aktifitas peserta diluar penelitian.
2. Pada saat melakukan *treatment* tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang berusungguh-sungguh dalam membayangkan ataupun mendengarkan musik instrumental.
3. Penelitian ini hanya berfokus kepada konsentrasi ketepatan tendangan sabit saja.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Pelatih harus memiliki inovasi dalam melakukan latihan sehingga siswa tidak cepat jemu dalam latihan.
2. Bagi siswa mereka harus melakukan latihan yang maksimal untuk meningkatkan kemampuan dan kemahiran pada olahraga khususnya pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Agung Nugroho. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Agung Sunarno dan R. Syaifulah D. Sihombing. (2011) . *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Banoe. (2003). *Kamus Musik*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Campbell, Don. (2000). *Efek Mozart untuk Anak Anak*. Terjemahan Oleh Alex Tri, K. Jakarta:Gramedia
- Erwin Setyo Kiswanto. (2016). *Pencak Silat: Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- IPSI. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas XII IPSI*. Jakarta : Ikatan Pencak Silat Indonesia
- Nur Dyah Naharsari. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : Salemba Medika
- Grosser. (2004). *Olahraga Pilihan*.Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harinaldi. (2005). *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.
- Soeharto, M. (1992). *Kamus Musik*. Jakarta: Gramedia widia sarana Indonesia
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sukowinadi. (1989). *Sejarah Pertumbuhan Pencak Silat*. Yogyakarta: Per.P.I Harimurti.

Skripsi :

A. Ghozi Ihsan. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Kesukaan Terhadap Penurunan Tingkat Stress Paa Atlet Pencak Silat Putra Kandangan Kediri*. Program Studi Penjaskesrek. Universitas Nusantara Kediri.

Arijal Haris Martopo. (2016). *Tingkat Ketrampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakulikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah Moyudan*. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Marthon Corry Ferdinand *Pengaruh Latihan Weight Training dan Pliometrik Terhadap Kecepatan Tendangan ap Chagi Taekwondoin Putra Usia 15 – 19 tahun di PMS Surakarta tahun 2010*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Sebelas Maret .

Artikel:

Aisah Pomatahu. *Tendanngan Sabit dan Panjang Tungkai Pada Pencak Silat*.

Jurnal:

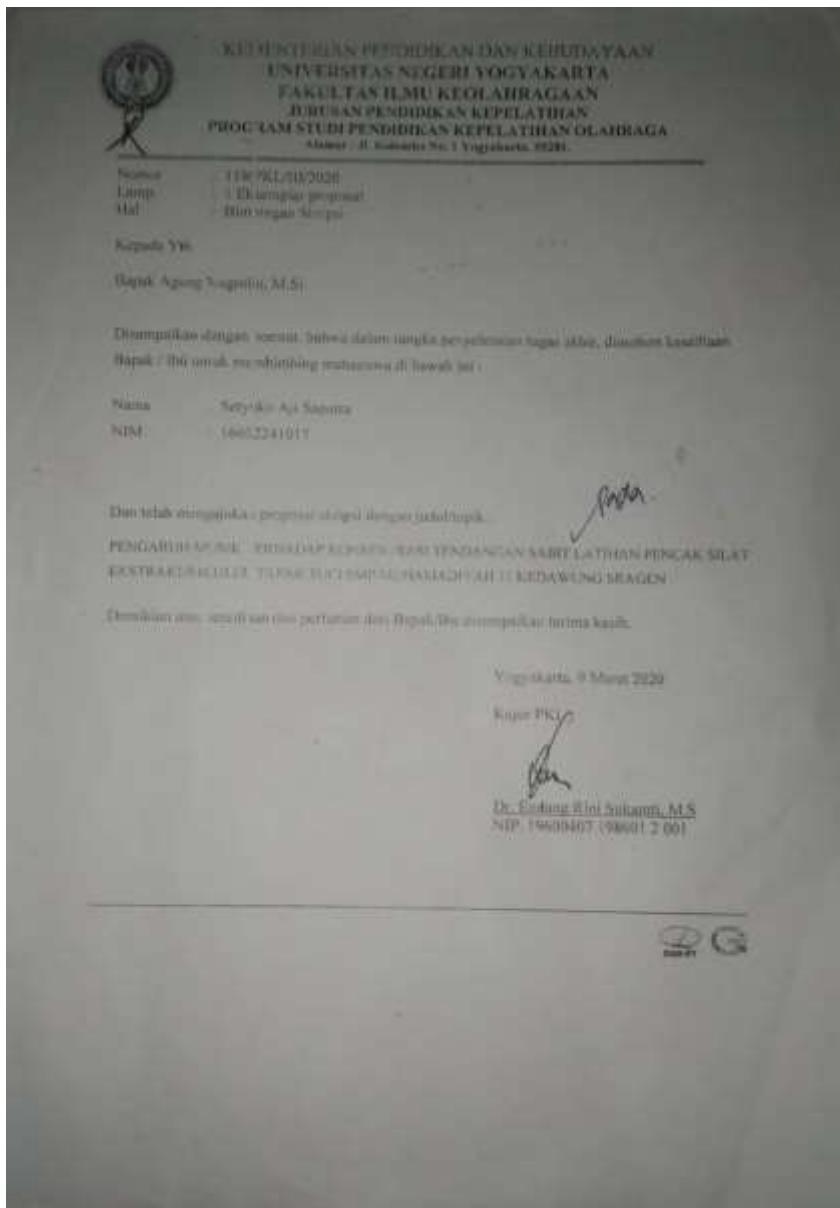
Suhadianto.(2016). Pengaruh Musik Mozart terhadap Memori pada Pembeajaran Menghafal di SMP Ta'miriyah Surabaya.Pesona. Jurnal Psikologi Indonesia.Vol 5, No. 2. Hal 126-136

Internet:

Anifral Hendri. (2008). *Ekskul Olahraga Upaya Membangun karakter Siswa*. [http://202.152.33.84/index.php?option=com\\_content&task=view&id=16421&Itemid=46](http://202.152.33.84/index.php?option=com_content&task=view&id=16421&Itemid=46).

# LAMPIRAN

## Lampiran 1.Surat Bimbingan Skripsi



## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



Lampiran 3.Presensi Latihan Sampel A

No	Nama Sampel A	Juli							Agustus			
		10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14
1	Trimei Wulandari	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Mahesa Muhammad Ridho	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V
3	Fauzi Firmansyah	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Fron Siska Yogi YS.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V
5	Agilia Nurul F	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Kirana Sinta Afriyani	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Rois Tadashi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Daffa Rifki Ardiansyah	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	Khoirunisa Miftaquroh mah	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Elga Mahendra Nugroho A.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 4.Presensi Sampel B

No	Nama Sampel B	Juli							Agustus			
		10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14
1	Irwan Ariyanto	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Dhio Ramadhan	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V
3	Sani Astuti	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Zahra Shali Kusdinar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V
5	Nurcahyati	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Yayang Adia Tama	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Dwi Supriyanto	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Rino Fatra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	Wuri Marlinda	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Galuh Suci Firmaninata	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 5. Hasil *pre test* Sampel A

No.	Nama Sampel A	Jenis Kelamin	Hasil <i>pre test</i>
1.	Trimei Wulandari	Perempuan	26
2.	Mahesa Muhammad Ridho	Laki-laki	27
3.	Fauzi Firmansyah	Laki-laki	28
4.	FronSisika Yogi YS.	Perempuan	25
5.	Agilia Nurul F	Perempuan	24
6.	Kirana Sintaafriyani	Perempuan	23
7.	Rois Tadashi	Laki-laki	26
8.	Daffa Rifki Ardiansyah	Laki-laki	27
9.	Khoirunisa Miftaqurohmah	Perempuan	26
10.	Elgamahendra Nugroho A.	Laki-laki	30

Lampiran 6. Hasil *pre test* Sampel B

No.	Nama Sampel B	Jenis Kelamin	Hasil <i>pre test</i>
1.	Irwan Ariyanto	Laki-laki	27
2.	Dhio Ramadhan	Laki-laki	28
3.	Sani Astuti	Perempuan	28
4.	Zahra Shali Kusdinar	Perempuan	19
5.	Nurcahyati	Perempuan	21
6.	Yayang Adia Tama	Laki-laki	26
7.	Dwi Supriyanto	Laki-laki	26
8.	Rino Fatra	Laki-laki	25
9.	Wuri Marlinda	Perempuan	20
10.	Galuh Suci Firmaninata	Perempuan	19

Lampiran 7. *Post test* Sampel A

No.	Nama Sampel A	Jenis Kelamin	Hasil <i>Post test</i>
1.	Trimei Wulandari	Perempuan	31
2.	Mahesa Muhammad Ridho	Laki-laki	31
3.	Fauzi Firmansyah	Laki-laki	30
4.	FronSisika Yogi YS.	Perempuan	28
5.	Agilia Nurul F	Perempuan	27
6.	Kirana Sintaafriyani	Perempuan	26
7.	Rois Tadashi	Laki-laki	28
8.	Daffa Rifki Ardiansyah	Laki-laki	30
9.	Khoirunisa Miftaqurohmah	Perempuan	28
10.	Elgamahendra Nugroho A.	Laki-laki	32

Lampiran 8. Hasil *post test* Sampel B

Nama Sampel B	Jenis Kelamin	Hasil Post test
Irwan Ariyanto	Laki-laki	29
Dhio Ramadhan	Laki-laki	30
Sani Astuti	Perempuan	27
Zahra Shali Kusdinar	Perempuan	24
Nurcahyati	Perempuan	25
Yayang Adia Tama	Laki-laki	27
Dwi Supriyanto	Laki-laki	28
Rino Fatra	Laki-laki	25
Wuri Marlinda	Perempuan	23
Galuh Suci Firmaninata	Perempuan	24

## Lampiran 9.Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sampel A	.160	10	.200 <sup>*</sup>	.972	10	.911
Sampel B	.216	10	.200 <sup>*</sup>	.846	10	.052

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 10.Uji Homogenitas

### **Test of Homogeneity of Variances**

HasilTendanganSabit

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.519	1	18	.480

Lampiran 11.Uji t Sampel A

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	2.90000	.87560	.27689	-3.52636	2.27364	-10.474	9	.000			

Lampiran 12.Uji t Sampel B

**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	PRE TEST - POST TEST	- 2.30000	2.00278	.63333	-3.73270 .86730	- -3.632		9	.005			

Lampiran 13.Dokumentasi Foto Penelitian





