

**PENGARUH PROGRAM PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KEMAMPUAN
PENCAK SILAT SISWA SDIT INSAN UTAMA**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

**ARI MARINI
NIM 22611251030**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

ABSTRAK

ARI MARINI: Pengaruh Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa SDIT Insan Utama. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama (2) pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama, dan (3) pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama secara simultan.

Metode penelitian ini menggunakan *quasi experimental*. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat SDIT Insan Utama Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat dengan jumlah 60 siswa. Variabel penelitian ini terdiri dari tiga variabel: (1) pembinaan ekstrakurikuler pencak silat, (2) motivasi berlatih peserta ekstrakurikuler pencak silat, dan (3) kemampuan pencak silat. Seluruh data penelitian ini diperoleh melalui angket (kuesioner) dan tes. Instrumen motivasi diukur menggunakan angket motivasi berlatih dan kemampuan pencak silat diukur dengan tes kemampuan pencak silat. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample t-test* pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan uji regresi menggunakan R^2 (squared).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa, (2) Motivasi berlatih siswa yang telah dianalisis menggunakan uji *paired t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa, (3) Program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih dapat mempengaruhi secara simultan terhadap kemampuan pencak silat siswa, yang ditunjukkan melalui hasil analisis uji regresi dengan menggunakan nilai R^2 (squared) yang mencapai 15,3%.

Kata Kunci: Program Pembinaan Ekstrakurikuler, Motivasi Berlatih, Kemampuan Pencak Silat

ABSTRACT

ARI MARINI: Influence of the Coaching Program of Pencak Silat Extracurricular Club and Training Motivation towards Pencak Silat Ability of the Students of SDIT Insan Utama. **Thesis. Yogyakarta: Master Program of Sport Sciences, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

This research aims to determine: (1) the influence of the coaching program of pencak silat extracurricular club towards pencak silat abilities of the students from SDIT Insan Utama (Insan Utama Integrated Islamic Elementary School), (2) the influence of training motivation towards pencak silat abilities of the students from SDIT Insan Utama, and (3) the influence of the coaching program for pencak silat extracurricular club and training motivation towards pencak silat abilities of the students of SDIT Insan Utama simultaneously.

This research method used quasi experimental. The research population was the members of pencak silat extracurricular club at SDIT Insan Utama Yogyakarta. The research sample was for about 60 students from pencak silat extracurricular members. This research variable consisted of three variables: (1) pencak silat extracurricular training, (2) training motivation of pencak silat extracurricular members, and (3) pencak silat ability. All data for this research were obtained through questionnaires and tests. The motivation instrument was measured by using a practice motivation questionnaire and pencak silat ability was measured by using a pencak silat ability test. The data analysis technique used the paired sample t-test at the significance level $\alpha = 0.05$ and the regression test used R² (squared).

The results of this research show that: (1) the coaching program of pencak silat extracurricular club based on the results of the paired sample t-test obtain a significance value of $0.000 < 0.05$, which indicates that there is an influence of the coaching program of pencak silat extracurricular club towards the students' abilities in pencak silat, (2) students' training motivation which has been analyzed by using the paired t-test obtain a significance value of $0.000 < 0.05$ shows that there is an influence of training motivation towards the students' abilities in pencak silat, (3) the coaching program of pencak silat extracurricular club and training motivation can simultaneously influence students' abilities in pencak silat, which is shown through the results of regression test analysis by using the R² (squared) value which reaches at 15.3%.

Keywords: Extracurricular Coaching Program, Training Motivation, Ability in Pencak Silat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Jalan Colombo 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500;

Laman: <http://www.uny.ac.id> e-mail: humas@uny.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Ari Marini

Nomor mahasiswa : 22611251030

Program Studi : S2 Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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 tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 23 November 2023

Yang membuat pernyataan,



Ari Marini
NIM 22611251030

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUIH PROGRAM PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KEMAMPUAN
PENCAK SILAT SISWA SDIT INSAN UTAMA**

TESIS

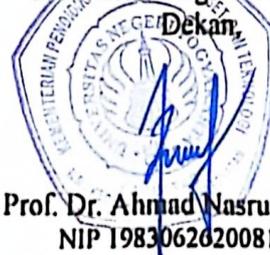
**ARI MARINI
NIM. 22611251030**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 30 November 2023

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Ketua Penguji)		19/12-2023
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Sekretaris Penguji)		18/12-2023
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Penguji I)		15/12-2023
Dr. Sumarjo, M. Kes. (Penguji II/Pembimbing)		15/12-2023

Yogyakarta, 19 Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta


Dekan
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 198306262008121002

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah, kupersembahkan tesis ini untuk suamiku Heru Supramaji beserta anak-anakku Zahra dan Zalfa, yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan motivasi sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga dapat diselesaikannya tesis yang berjudul “Pengaruh Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa SDIT Insan Utama”. Tesis ini diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Magister pada Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada dosen pembimbing **Bapak Dr. Sumarjo, M.Kes** atas bimbingan, masukan serta arahan yang diberikan sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan studi di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes yang telah berkenan menjadi validator instrumen penelitian.

3. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrullah, M. Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M. Or. selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh dosen penguji atas saran dan masukan bagi penulisan tesis ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
7. Ustadzah Khusnul Anso Firoini, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDIT Insan Utama yang telah berkenan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
8. Segenap keluarga besar SDIT Insan Utama yang telah membantu kelancaran dalam penelitian.
9. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
10. Prof. Dr. Sulis Triyono, M. Pd. selaku Kepala UPT Perpustakaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi untuk kelancaran studi.
11. Seluruh Staff Perpustakaan yang selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk kelancaran penulisan tesis.
12. Teman-teman seperjuangan S2 IKOR 2022 yang saling memberikan *support*-nya untuk selalu bersemangat.

13. Semua staf tenaga kependidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu kepada penulis.
14. Seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan studi dan tesis ini.

Semoga semua dukungan dan bantuan serta doa yang diberikan dari semua pihak di atas menjadi amal kebaikan yang bermanfaat dan mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis berharap tesis ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak-pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, November 2023

Ari Marini
NIM 22611251030

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
1. Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga	13
2. Pencak Silat	21
3. Kemampuan Pencak Silat	29
4. Motivasi Berlatih	36
B. Kajian Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Pikir.....	49
D. Hipotesis Penelitian.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Desain Penelitian <i>Experiment</i>	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Definisi Operasional Variabel	55
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	56
1. Teknik Pengumpulan Data	56
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	56
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	59
1. Uji Validitas Instrumen.....	59
2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	61

G. Teknik Analisi Data.....	63
1. Uji Normalitas	63
2. Uji Homogenitas Data	64
3. Uji Hipotesis	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Deskripsi Hasil penelitian	67
1. Motivasi siswa	67
2. Kemampuan pencak silat.....	69
B. Hasil Penelitian.....	72
1. Pengujian Persyaratan Analisis	72
2. Hasil Uji Hipotesis.....	76
C. Pembahasan	80
1. Pengaruh program pembinaan terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama	80
2. Pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama	81
3. Pengaruh program pembinaan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan di SDIT Insan Utama	83
D. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	86
A. Simpulan.....	86
B. Saran.....	87
C. Implikasi penelitian	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Prestasi Kejuaraan Pencak Silat	8
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel.....	55
Tabel 3. Kisi-kisi Motivasi Berlatih.....	57
Tabel 4. Lembar Tes Kemampuan Pencak Silat	58
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Siswa	60
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Motivasi Siswa	62
Tabel 7. Deskripsi Data Hasil Uji Motivasi Berlatih Siswa	68
Tabel 8. Deskripsi Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Siswa Kelas Kontrol.....	69
Tabel 9. Deskripsi Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Siswa Kelas Eksperimen	70
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Penilaian Kemampuan Pencak Silat Kelas Kontrol	72
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Penilaian Kemampuan Pencak Silat Kelas Eksperimen.....	74
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Penilaian Kemampuan Pencak Silat.....	76
Tabel 13. Hasil Uji Paired sample t-test Program Pembinaan Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa.....	77
Tabel 14. Hasil Uji Paired Sample t-test Motivasi Berlatih Siswa Terhadap Kemampuan Pencak Silat.....	78
Tabel 15. Hasil Uji R ² (squared) Motivasi Berlatih Siswa Terhadap Kemampuan Pencak Silat.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Organisasi SDIT Insan Utama	36
Gambar 2. Kerangka Pemikiran.....	50
Gambar 3. Rancangan Penelitian Eksperiment.....	53
Gambar 4. Grafik Data Hasil Uji Motivasi Berlatih Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	68
Gambar 5. Grafik Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Kelas Kontrol.....	70
Gambar 6. Grafik Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Kelas Eksperiment.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah ialah sebuah lembaga pendidikan yang dijadikan sebagai tempat penampungan siswa yang nantinya dilakukan pembinaan supaya para siswa tersebut mempunyai kecerdasan, keterampilan, serta keahlian (Rubandiyah & Nugroho, 2018). Saat berlangsungnya aktivitas pendidikan dibutuhkan adanya suatu pelatihan dengan cara terstruktur serta terkoordinir (Hakim, 2020).

Selain mendapatkan pendidikan serta pengajaran yang mencakup mata pelajaran, siswa mendapatkan pengembangan melalui program ekstrakurikuler (Agung, 2017). Program ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh pihak sekolah, memiliki fungsi guna pembinaan serta pengembangan yang optimal terhadap bakat serta minat siswa. Prestasi belajar para siswa diharapkan bisa tercapai dengan maksimal yang nantinya bisa membuat tujuan dari sebuah pendidikan bisa digapai (Nuryanto, 2017).

Penjasorkes dalam lembaga pendidikan merupakan salah satu wujud nyata pembangunan keolahragaan berkelanjutan, yang dilakukan dalam waktu yang lama agar kualitas hasil bisa dicapai mencakup beberapa bidang seperti: olahraga pendidikan, rekreasi, serta prestasi dengan proporsional (Anugrah *et al.*, 2022). Kegiatan tersebut dapat menimbulkan sebuah interaksi sinergis yang berjalan dengan sistematis, berjenjang, serta

berkelanjutan dengan memakai tahap pembudayaan, pemassalan, pembibitan, serta pengembangan sebuah prestasi yang nantinya bisa di tingkatan prestasi tertinggi sehingga menciptakan wujud sistem pembinaan serta peningkatan keolahragaan nasional yang dimana hal tersebut diharapkan oleh Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 (Sudarmono et al., 2020). Selain itu aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kesehatan dan mencapai tujuan akademik pada anak dan remaja (Jägerbrink et al., 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler pada lingkup pendidikan yaitu jawaban dari tuntutan keperluan para siswa untuk menambah lingkungan belajar serta menstimulasi siswa supaya bisa lebih kreatif (Mobonggi *et al.*, 2021). Kegiatan ekstrakurikuler wajib sebagaimana tertuang dalam Permendikbud No. 62 tahun 2014 berbentuk pendidikan kepramukaan, sedangkan ekstrakurikuler pilihan yaitu latihan olah-bakat dan latihan olah-minat (Permendikbud RI, 2014). Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah dasar adalah ekstrakurikuler bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan dalam rangka pembinaan siswa (Wibowo & Andriyani, 2015). Ekstrakurikuler olahraga tidak hanya merupakan perpanjangan dari pendidikan jasmani, tetapi juga merupakan tujuan dari olahraga (Hao & Yang, 2022).

Manfaat yang diperoleh dari pengembangan ekstrakurikuler untuk pihak sekolah ialah sebagai sarana dalam mempromosikan sekolah tersebut kepada para masyarakat sekitar (Yunus, 2018). Sekolah yang mendapatkan

prestasi bisa memberikan peningkatan derajat sekolah tersebut dipandangan masyarakat. Kegiatan yang dijalankan pada sebuah ekstrakurikuler berlandaskan pada tujuan yang terdapat di dalam kurikulum sekolah. Adanya suatu kegiatan ekstrakurikuler yang jenisnya bermacam-macam menjadikan meningkatnya bakat, keahlian, serta minat yang dimiliki para siswa (Saleh & Malik, 2019).

Pencak silat ialah aspek yang terkandung di kebudayaan bangsa Indonesia dimana perkembangannya sudah dimulai dari berabad-abad yang lalu. Berbagai macam situasi etnologis serta geografis dan berkembangnya zaman yang sudah dirasakan oleh bangsa Indonesia (Widagda *et al.*, 2022). Pencak silat dalam sejarahnya adalah suatu keterampilan beladiri yang memiliki fungsi sesuai dengan keperluan si pesilat dalam berhadapan dengan sebuah tantangan, terutama tantangan tersebut dari alam, manusia, atau binatang (Ediyono & Widodo, 2019).

Olahraga pencak silat masuk ke dalam cabang olahraga seni beladiri dan untuk mempopulerkan di lingkup perguruan atau klub, dibutuhkan sebuah tempat untuk menyalurkan bakat pencak silat itu sendiri (Adeyansyah *et al.*, 2022). Hal tersebut dilakukan melalui berbagai macam proses, semacam adanya sebuah kejuaraan pertandingan pencak silat di tingkat daerah (Wardoyo & Fitranto, 2020).

Sudiana & Sepyanawati (2017) menjelaskan mengenai kemampuan pencak silat dalam pengembangannya terdapat 4 unsur pendukung yaitu olahraga, kesenian, bela diri dan kerohanian (kebatinan). Pencak silat yang

diimplementasikan pada anak-anak pastinya tidak sama dengan pencak silat yang dipakai orang dewasa, perbedaannya yaitu penekanan pada penyesuaian perkembangan anak yang dikemas untuk latihan serta gerakan yang dipakai sederhana (Fadilah & Setyowati, 2017).

Program pembinaan merupakan suatu upaya dalam pengembangan potensi peserta didik. Hal yang bisa didapatkan dari ekstrakurikuler pencak silat, yaitu bisa memperoleh suatu nilai positif pada kepribadian seseorang itu sendiri dan usaha pengenalan serta pelestarian budaya asli Indonesia kepada para siswa (Widodo, 2021). Program pembinaan pencak silat pada siswa yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan dengan menyusun program latihan yang akan diterapkan pada saat latihan (Usra, 2018). Terdapat sebuah kelebihan dari aktivitas ekstrakurikuler pencak silat pada anak, berupa menciptakan fisik yang kuat pada anak juga mewujudkan keadaan kejiwaan yang kuat, dimana hal tersebut bisa membuat adanya mental yang kuat serta bersiap untuk berhadapan dengan sebuah rintangan kehidupan di waktu yang akan datang (M. Jannah et al., 2022).

Program pembinaan pencak silat juga memberikan suatu sumbangasih kepada aktivitas berlangsungnya pembentukan kualitas dari bangsa Indonesia. Hal ini sejalan dengan tujuan yang dimiliki dari pendidikan nasional berupa menciptakan serta meningkatkan keahlian, watak peradaban guna menjadikan bangsa yang memiliki martabat, pada upaya mencerdaskan bangsa (Hendriana & Jacobus, 2017). Selain itu juga memiliki tujuan dalam mencari serta mengembangkan potensi yang terdapat pada diri peserta didik supaya

para peserta didik tersebut menjadi teguh dalam beriman serta takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Fadilah & Setyowati, 2017).

Pembentukan dan peningkatan kemampuan siswa dalam berlatih ekstrakurikuler pencak silat, hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan adalah motivasi siswa tersebut (Putra, 2019). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan bakat yang dimiliki oleh seseorang, antara lain adalah tingkat pendidikan yang dilalui, lingkungan sekitar, struktur syaraf serta motorik, motivasi, minat, emosi (Bangun, 2019).

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak, wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya (Husdarta, 2018). Motivasi mempengaruhi kinerja manusia serta memberi energi pada perilaku manusia dan menentukan arahnya. Semakin besar peluang untuk mencapai tujuan, semakin besar kekuatan motivasinya (Kotarska et al., 2022). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) motivasi adalah dorongan yang muncul dalam diri seseorang untuk melakukan atau berpikir dengan tujuan tertentu, baik sadar atau tidak sadar (Alifia & Dwiridotjahjono, 2019).

Dorongan ini berasal dari dalam diri seseorang yang menjalankan sebuah aktivitas yang selaras dengan dorongan di dirinya sendiri, disebut bakat atau dorongan dari luar semacam keinginan dalam mendapatkan sebuah prestasi yang nantinya memperoleh sebuah pujian dari teman-temannya (Oktiani, 2017). Pelatih dapat memimpin dan memberikan motivasi pada anak didiknya maupun kepada asisten-asistennya/pembantunya. Selain itu,

diharapkan dapat bergaul dengan orang banyak, menyelami isi hati para siswa atau anak didiknya, sehingga dapat mengeluarkan pendapat dan pandangannya secara jujur dan terbuka (Bangun, 2019). Perilaku dukungan guru maupun pelatih saat kegiatan akan berdampak positif terhadap motivasi siswa (Hao & Yang, 2022).

Aspek motivasi memiliki peranan yang sangat penting di sebuah kejiwaan manusia, dikarenakan motivasi ialah salah satu faktor penentu dalam pendorong dari tingkah laku manusia itu sendiri, sehingga dengan terdapatnya motivasi seseorang bisa memberikan dorongan untuk lebih giat berlatih serta tercapainya sebuah hasil yang diinginkan (Laia *et al.*, 2018). Adanya sebuah motivasi itu bisa memberikan sebuah dorongan kepada seseorang dalam berlatih, bekerja sama serta bertahan lebih lama dalam mengikuti sebuah latihan atau aktivitas (Rahman & Alnedral, 2019).

SDIT Insan Utama menyelenggarakan ekstrakurikuler bidang olahraga, salah satunya yaitu pencak silat yang merupakan salah satu cabang ilmu beladiri. Ekstrakurikuler pencak silat di Sekolah Dasar penyajiannya harus disesuaikan dengan perkembangan anak, jasmani dan rohani serta cara anak menanggapi sesuatu, merasakan, berpikir, dan mengungkapkan (Damayanti, 2020). Ekstrakurikuler Pencak silat dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi siswa dalam mendukung bakat dan minat yang dimiliki. Pencak silat sebagai olahraga pendidikan dan rekreasi serta puncaknya adalah menjadi olahraga prestasi ketika terdapat program pembinaan yang baik dan terarah (Muhtar, 2020).

Program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SDIT Insan Utama melibatkan berbagai pihak, antara lain sekolah sebagai institusi pendidikan dengan kepala sekolah sebagai penanggung jawab kegiatan, wakil kepala bidang kesiswaan, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pelatih, orang tua serta peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler sudah lama dilakukan, semua jenjang pendidikan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Namun, manfaatnya masih belum signifikan terhadap pengembangan keterampilan peserta didik (Lestari, 2016).

Untuk mengetahui berlangsungnya pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SDIT Insan Utama, peneliti melakukan observasi sebelum melanjutkan proses penelitian tepatnya pada tanggal 27 Mei 2023. Berdasarkan observasi peneliti, ditemukan bahwa pembinaan ekstrakurikuler pencak silat belum berlangsung secara maksimal, dimana tidak ada program latihan yang terarah untuk meningkatkan kemampuan pencak silat siswa. Hal ini membutuhkan pengembangan lebih lanjut agar mampu mencapai tujuan pembinaan. Sebagaimana yang disampaikan oleh Fikry dan Indika (2020); Lestari (2016), suatu aktivitas pengembangan dapat memperoleh hasil yang signifikan dan mencapai prestasi apabila program pembinaan dapat dilakukan dengan baik. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan hal yang berbeda sehingga penting bagi sekolah untuk mengatasi masalah-masalah tersebut seperti pengadaan sarana dan prasarana yang baik.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini sebaiknya dikelola dengan baik, terpola dan sistematis sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan

seperti berkembangnya potensi peserta didik dengan harapan pencapaian suatu prestasi olahraga (Fikry & Indika, 2020). Program pembinaan pada ekstrakurikuler olahraga dapat berhasil apabila terdapat kerjasama antara pelatih yang memiliki pengetahuan dengan siswa, pihak sekolah serta peran orang tua (Romadhoni, 2018). Pembinaan ekstrakurikuler pencak silat serta motivasi berlatih siswa sebagai dasar meningkatkan kemampuan silat siswa memerlukan pengelolaan yang serius menjadi sebuah sistem pembinaan yang berkesinambungan dan berjenjang sebagai perwujudan pembinaan ekstrakurikuler pencak silat jangka panjang (Sudarmono et al., 2020).

Tabel 1. Data Prestasi Kejuaraan Pencak Silat SDIT Insan Utama

Tahun	Kategori Lomba	Juara
2018	Yogyakarta Championship 4	1 emas, 1 perak, 1 perunggu
2019	Yogyakarta Championship 6	2 emas, 1 perak, 2 perunggu
2023	Kejuaraan Nasional Komisariat AKMIL CUP Kota Magelang	1 perak
2023	Kejuaraan Nasional Piala DANDIM 0705/Magelang ke-1	2 emas, 1 perak

Sumber: <https://sdit-insanutama.sch.id/>

Beberapa persoalan pada observasi awal tersebut, dapat diindikasikan bahwa belum adanya program pembinaan yang baik serta motivasi berlatih siswa yang berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat akan berpengaruh terhadap kemampuan pencak silat siswa. Oleh sebab itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti kemampuan pencak silat karena menganggap pentingnya program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat.

Peneliti juga meyakini bahwa adanya dorongan lain seperti motivasi untuk berlatih dapat membantu peningkatan kemampuan pencak silat siswa.

Berdasarkan pembahasan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan bidang ekstrakurikuler yaitu program pembinaan pencak silat dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa. Oleh karena itu judul yang ditentukan dalam penelitian ini yaitu **"Pengaruh Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa SDIT Insan Utama"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pembinaan ekstrakurikuler pencak silat kurang menumbuhkan dan memotivasi peserta didik untuk aktif dalam mengikuti kegiatan.
2. Pelaksanaan kegiatan pencak silat cenderung monoton dan kurang menarik bagi siswa
3. Pembinaan, pengawasan, dan evaluasi yang dilakukan oleh guru/pelatih ekstrakurikuler pencak silat masih belum intensif.
4. Belum diketahuinya pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada permasalahan yang akan dikaji yaitu: Program Pembinaan Ekstrakurikuler

Pencak Silat dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Silat Siswa SDIT Insan Utama. Hasil belajar yang dinilai dalam penelitian ini adalah pelaksanaan program pembinaan, guru/pelatih, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Objek yang dipilih dalam penelitian ini adalah para siswa SDIT Insan Utama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama?
2. Bagaimana pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama?
3. Bagaimana pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama secara simultan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama.
2. Untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama.

3. Untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama secara simultan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi dunia pendidikan khususnya dalam upaya perbaikan program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SDIT Insan Utama dan peningkatan motivasi berlatih yang berkaitan dengan kemampuan pencak silat siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan dapat membawa perbaikan untuk meningkatkan proses latihan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SDIT Insan Utama.

b. Bagi Guru/Pelatih

Diharapkan guru/pelatih mampu memberikan pembinaan, pelatihan, pengawasan dan perbaikan pada program kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, sehingga siswa semakin termotivasi dan dapat meningkatkan kemampuan silat yang ditekuni.

c. Bagi Siswa

Diharapkan dapat menumbuhkan semangat belajar dalam diri siswa, mendapatkan perbaikan dari pelatihan dan termotivasi lebih baik

lagi untuk meningkatkan kemampuan silat dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang dilaksanakan.

d. Bagi Peneliti

Peneliti mendapat wawasan dan pengalaman baru mengenai penelitian yang berkaitan dengan “Pengaruh Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa SDIT Insan Utama”

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga

a. Pengertian Pembinaan Olahraga

Pengertian pembinaan olahraga menurut Nuraini *et al.*, (2022), adalah usaha untuk memberikan pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Pembinaan juga merupakan suatu usaha, kegiatan dan tindakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk mencapai hasil yang lebih baik (Hasanah, 2022).

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas intensif pada upaya mendapatkan relevansi kemenangan serta prestasi optimal (Rawe, 2023). Berdasarkan pengertian olahraga menurut UU mengenai keolahragaan No. 11 tahun 2022, maka olahraga merupakan bidang yang memiliki makna luas, yaitu tidak selalu aktivitas gerak yang dipertandingkan (Sulistiyono, 2017).

Suatu program kegiatan olahraga membutuhkan pembinaan agar dapat mencapai tujuan secara efektif dan efisien serta menghasilkan prestasi yang baik (Nugroho, 2017). Diperlukan pembina olahraga yang mempunyai minat serta pengetahuan, kepemimpinan, keahlian manajerial maupun pendanaan yang didedikasikan sebagai kepentingan pembinaan serta peningkatan olahraga (Abidin & Yuwono, 2021).

Pelaksanaan pembinaan olahraga dalam suatu instansi pendidikan diarahkan untuk menjadi satu kesatuan yang bersifat sistematis serta memiliki hubungan berdasarkan pada pendidikan nasional (Sirait & Noer, 2021). Program pembinaan ini berlandaskan pada kurikulum nasional yang disertai dengan adanya program ekstrakurikuler (Astitah et al., 2020).

Pembinaan ini juga memperhatikan potensi bakat, minat, dan kemampuan siswa melalui kegiatan internal sekolah dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara teratur, bertahap dan berkesinambungan dengan mempertimbangkan tingkat pertumbuhan dan pengembangan siswa. Oleh karena itu dalam setiap jalur pendidikan dapat dibentuk klub olahraga dalam ekstrakurikuler untuk mengembangkan prestasi olahraga (Annisa et al., 2021).

Program pembinaan pencak silat juga memerlukan tingkat keseimbangan pada kondisi tubuh pemain. Keseimbangan adalah fitur penting untuk menjaga komposisi tubuh, yang diperlukan untuk mencapai kinerja tinggi. Dengan demikian, ini merupakan dasar-dasar cabang olahraga dinamis termasuk perubahan pola gerakan yang tiba-tiba. Semua olahraga memiliki faktor keseimbangan pada level tertentu (Caglayan & Ozbar, 2017)

Sedangkan tujuan dilakukan pembinaan menurut UU RI No. 11 Tahun 2022 pasal 22 (6) antara lain: 1) membentuk karakter, 2) memberikan pengetahuan dasar berolahraga, 3) meningkatkan derajat

kebugaran dan kesehatan, dan 4) menciptakan kebiasaan gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Berdasarkan beberapa pembahasan mengenai pengertian di atas, menurut peneliti pembinaan olahraga adalah kegiatan yang dilakukan oleh profesional kepada para peserta pembinaan untuk melatih keahlian tertentu bidang olahraga secara efektif, efisien, dan rutin dalam mencapai tujuan pembelajaran yang lebih baik.

b. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler ialah aktivitas yang dijalankan para siswa atau mahasiswa di sebuah sekolah atau perguruan tinggi, yang pelaksanaannya di luar jam belajar sekolah atau perguruan tinggi tersebut. Ekstrakurikuler ini terdapat di semua tingkatan pendidikan, dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi (Lestari et al., 2022). Ekstrakurikuler didefinisikan sebagai kegiatan akademis maupun non akademis yang terjadi di luar jam pelajaran, bukan merupakan bagian dari kurikulum, tidak melibatkan nilai atau kredit akademis, serta partisipasinya bersifat opsional. Partisipasi dalam ekstrakurikuler dikaitkan dengan peningkatan perilaku sosial dan peningkatan keterlibatan serta prestasi sekolah (La Charite et al., 2023).

Tujuan dari adanya kegiatan ini yaitu supaya para siswa bisa melakukan peningkatan bakat, keahlian, serta kepribadian pada bermacam aspek di luar bidang akademik. Pelaksanaan kegiatan itu

yaitu dengan swadaya dari pihak sekolah atau para siswa tersebut guna mengadakan aktivitas di luar jam pelajaran (Bangun, 2019).

Sistem pencapaian pengembangan olahraga tidak dapat dilakukan secara instan, terutama dengan manajemen yang acak, tetapi membutuhkan integritas dan komitmen terhadap pengembangan olahraga secara sistemik dan suportif (berkelanjutan). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang dapat diamati dan diukur, artinya perkembangan olahraga mengambil pendekatan ilmiah, mulai dari pencarian bakat hingga proses pelatihan. Jika dilihat dari sudut pandang sistemik, kualitas hasil (output) ditentukan oleh input (input) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi (Herwansyah, et al., 2023)

Sependapat dengan hal tersebut, Sudarmono *et al.*, (2020) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler ialah aktivitas pendidikan di luar mata pelajaran yang berfungsi dalam proses pengembangan para siswa yang sejalan dengan keperluan, bakat, potensi, serta minat siswa dengan mengikuti kegiatan dan khusus dijalankan oleh pengajar yang memiliki keahlian serta memiliki kewenangan di lingkungan sekolah tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler ialah sebuah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran kurikuler sehingga menambah serta mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan para siswa, ekstrakurikuler juga bisa meningkatkan bakat, minat, dan keahlian yang ada pada diri siswa tersebut (Efferi, 2017). Secara spesifik kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan aktivitas latihan cabang olahraga

tertentu yang ditunjang oleh pihak sekolah, pelaksanaannya dilakukan di lingkungan sekolah, serta waktu pelaksanaannya di luar jam sekolah (Nurmawati *et al.*, 2020). Pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga merupakan seluruh sumber latihan jasmani siswa (Hao & Yang, 2022).

Pelatih dalam sebuah ekstrakurikuler olahraga biasanya dari guru sekolah itu sendiri atau mendatangkan pelatih dari luar lingkungan sekolah yang pastinya memiliki keahlian pada bidang tersebut. Terdapatnya program ekstrakurikuler di lingkungan sekolah menjadikan siswa bisa menuangkan bakat yang dimilikinya (Magrisa *et al.*, 2018). Kegiatan ini juga dapat menjadi sarana dalam menyalurkan minat, bakat maupun mendorong perkembangan potensi siswa mencapai taraf maksimum. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini pihak sekolah menyediakan pilihan yang disesuaikan dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa (Nisrinah *et al.*, 2022).

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga menurut Romadhoni, (2018) antara lain:

1. Fungsi pengembangan, yaitu mengembangkan kemampuan dan kreativitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya dalam bidang olahraga
2. Fungsi sosial, yaitu memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena di dalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial

3. Fungsi rekreatif, yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan meskipun tujuan secara umum adalah pencapaian prestasi olahraga,
4. Fungsi persiapan karir, yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk persiapan karir siswa. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan. Jadi dalam kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadi tempat untuk siswa berkembang sesuai dengan minat dan bakatnya dengan arahan dan bimbingan dari sekolah.

Berbagai manfaat yang positif untuk para siswa diharapkan bisa diperoleh dari adanya aktivitas ekstrakurikuler olahraga, hal ini diungkapkan oleh Abdullah (2021) antara lain mengembangkan aspek kesehatan siswa, aspek kebugaran jasmani siswa, menambah keterampilan gerak siswa, menambah keterampilan siswa dalam berfikir kritis, dapat menstabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran pada siswa.

Oleh karena itu peneliti dapat menyimpulkan mengenai pengertian ekstrakurikuler olahraga, yaitu suatu aktivitas bidang keolahragaan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran aktif dan dilakukan serta diawasi oleh profesional sehingga kemampuan siswa dapat terbentuk secara optimal dalam penguasaan bidang olahraga tertentu.

c. Program Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut UU No. 11 tahun 2022 pembinaan serta peningkatan olahraga pendidikan di seluruh tingkatan pendidikan memiliki landasan pada sebuah kurikulum nasional yang disertai program ekstrakurikuler yang memperhatikan potensi, minat, bakat, serta keahlian para siswa dengan menyeluruh. Pelaksanaan pembinaan ini dengan cara bertahap, terstruktur serta berkelanjutan dengan memberi perhatian kepada taraf perkembangan serta pertumbuhan dari para siswa.

Dalam program ekstrakurikuler olahraga, pencapaian prestasi kejuaraan merupakan salah satu target kegiatan. Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan (Candrawati *et al.*, 2018). Keberhasilan suatu prestasi olahraga yaitu kualitas pembinaan dan bimbingan, dalam hal ini peran pelatih merupakan hal yang penting dalam pencapaian suatu program pembinaan.

Proses pembinaan dan pengembangan ekstrakurikuler bidang olahraga di tingkat sekolah dasar membutuhkan jangka waktu tertentu, yaitu dimulai sejak siswa awal masuk sekolah hingga mencapai tingkat efisiensi kompetitif tertinggi. Pembinaan dapat dimulai dengan program latihan secara umum mengenai tingkat dasar kemudian mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih secara intensif pada bidang olahraga yang sesuai minat dan bakatnya.

Menurut Sari *et al.*, (2017) untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal dari suatu program pembinaan dibutuhkan tahap – tahap yang terarah, terencana dalam kurun waktu yang relatif lama, berjenjang dan berkelanjutan, antara lain :

- a. Tahap Pemasalan
- b. Tahap Pembibitan
- c. Tahap pembinaan Prestasi

Tahap pemasalan sebagai dasar pokok gerakan olahraga dimana dalam tahap ini melibatkan sebanyak mungkin peserta untuk mengikuti olahraga (Sari *et al.*, 2017). Potensi dan populasi terbesar dalam pemasalan dan pembibitan olahraga adalah pada usia sekolah sehingga sistem pembinaan olahraga tidak bisa dipisahkan dari jalur sekolah (Sudarmono *et al.*, 2020).

Tahap Pembibitan menurut Sudarmono *et al.*, (2020) pembinaan olahraga pelajar dideskripsikan sebagai salah satu program yang dimiliki Kemenpora serta lembaga yang berhubungan pada rencana pembinaan kepada generasi penerus olahragawan pelajar yang memiliki bakat guna menunjang sebuah peningkatan terhadap prestasi olahraga nasional. Siswa mulai ditujukan guna mengikuti pelatihan olahraga yang sejalan dengan bakat yang dimiliki serta diberikan sebuah motivasi supaya siswa memiliki rasa nyaman serta rasa semangat yang tinggi dalam menjalankan kegiatan olahraga. Modal dasar dalam

pencapaian prestasi kejuaraan salah satunya adalah siswa dengan bibit yang berbakat.

Dalam tahap pembinaan prestasi, siswa yang memiliki bakat dalam bidang olahraga akan dibina secara intensif oleh pelatih yang berlisensi. Munculnya siswa-siswa yang berbakat ini merupakan hasil dari proses program pembinaan yang dilakukan. Pelatih akan menyusun suatu program latihan yang diarahkan untuk pencapaian prestasi dalam kejuaraan. Sedangkan prestasi olahraga ditentukan oleh program-program yang disusun oleh pelatih, sarana prasarana yang memadai, dana yang menunjang dan partisipasi lingkungan, masyarakat, serta dukungan orangtua (Nugroho, 2017).

Berdasarkan definisi yang disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa program pembinaan ekstrakurikuler olahraga, yaitu suatu proses yang dilakukan oleh pelatih olahraga profesional dalam memberikan materi latihan, arahan, praktik, hingga evaluasi pada peserta pembinaan secara intensif pada suatu bidang olahraga tertentu agar dapat meraih prestasi terbaik.

2. Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Halbatullah *et al.*, (2019) menjelaskan mengenai pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Selama setengah abad terakhir, seni bela diri semakin populer di

negara-negara barat, seiring dengan manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental yang telah dibuktikan (Harwood et al., 2017). Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan kebudayaan asli negara Indonesia yakni cabang olahraga dan satu-satunya olahraga yang memiliki nilai seni. Presiden Suharto dalam kongres IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) ke-3 tahun 1973 menginstruksikan pencak silat untuk diajarkan di sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Perguruan Tinggi (Mustafa, 2021). Khotimah, et al., (2023) menyatakan bahwa pencak silat adalah cabang seni bela diri dan salah satu warisan budaya Indonesia yang diakui secara internasional. Olahraga ini memiliki banyak manfaat, seperti manfaat fisik, mental, dan sosial

Pencak silat merupakan seni bela diri asli dari Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan (S. I. Irawan, 2021). Pencak silat terdiri dari dua kata yaitu “Pencak” yang berarti permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya, serta “Silat” yang berarti bela diri, bersilat/bertengkar (KBBI) (Kusuma, 2021).

Pencak silat didefinisikan sebagai sistem yang memadukan komposisi fisik bentuk pertempuran dengan strategi, filosofi, tradisi, atau fitur lainnya sehingga membedakannya dari reaksi fisik murni. Seni bela diri Asia menekankan integrasi pikiran dan tubuh serta

memiliki komponen meditasi melalui pengajaran pertahanan diri, menghubungkannya dengan ajaran filosofi dan etika untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Lafuente et al., 2021). Selain itu, seni pencak silat telah terlibat dalam dialog budaya antara Timur dan Barat selama berabad-abad dan masih memungkinkan komunikasi dan pemahaman antarbudaya global (Malchrowicz, et al., 2020).

Pencak silat juga didefinisikan sebagai keterampilan bertarung yang diperoleh melalui latihan (Moore et al., 2020). Pencak silat juga memiliki nilai yang baik dalam meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan fleksibilitas pada remaja dan anak-anak, yang tidak hanya berfokus pada latihan teknik kaki namun juga menekankan penerapan teknik tubuh, teknik tangan, dan teknik kaki secara menyeluruh (Li et al., 2022). Pencak silat tampaknya menarik minat anak-anak yang memiliki kecenderungan agresif yang lebih tinggi, hal ini terlihat selama proses latihan berlangsung (Harwood et al., 2017).

Pencak silat termasuk kategori penting dalam cabang olah raga bela diri yang berkaitan dengan dukungan sosial, konteks olahraga dalam pencak silat sebagian besar melibatkan pihak tertentu (terutama dalam keterlibatan olahraga remaja. Secara teknis, hal ini adalah semacam motif hibrida karena niat untuk berpartisipasi sebagian atau sebagian besar bersifat eksternal (Meyer & Bittmann, 2018).

Pencak silat tidak hanya digunakan untuk melindungi diri sendiri, tetapi juga digunakan untuk perlombaan, pendidikan anak,

pembentukan karakter, kebugaran, keindahan seni, dan prestasi. Beberapa jenis pencak silat termasuk pencak silat juga secara formal dijadikan mata pelajaran di sekolah baik secara intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Swidinata, et al., 2023).

Nasution & Pasaribu (2017) mengemukakan bahwa pencak silat adalah seni bela diri dengan gerakan efektif dan terkendali berasaskan aspek rohani yang suci murni yang digunakan untuk tujuan menjaga keselamatan diri ataupun kesejahteraan bersama. Sependapat dengan Halbatullah *et al.*, (2019) yang menyatakan pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Terdapat berbagai istilah resmi pencak silat di beberapa daerah di Indonesia antara lain:

- 1) Silek serta Gayuang merupakan istilah dari Sumatra Barat
- 2) Bersilat merupakan istilah dari pesisir Sumatra Barat serta Malaysia
- 3) Maempok serta Panca merupakan istilah dari Jawa Barat
- 4) Pencak merupakan istilah dari Jawa Tengah, Jawa Timur, serta Yogyakarta
- 5) Mancak merupakan istilah dari Madura serta Pulau Bawean
- 6) Mancak atau Encak merupakan istilah dari Bali
- 7) Mpaa Sila merupakan istilah dari NTB serta Kabupaten Dompu
- 8) Bermancek merupakan istilah dari Kalimantan Timur

9) Mamencak merupakan istilah dari Suku Bugis

10) Akmencak merupakan istilah dari Suku Makassar

Terdapat falsafah budi pekerti luhur pada sebuah pencak silat, yaitu falsafah yang melihat budi pekerti luhur sebagai sumber dari semua tingkah laku, sikap, serta perbuatan manusia yang dibutuhkan guna menciptakan cita-cita agama serta moral masyarakat (Mufarriq, 2021). Hal itu disingkat menjadi 5T yang dijabarkan Mahyana & Supriyadi (2022) sebagai pedoman hidup, yaitu:

- 1) Taqwa, yaitu beriman serta berpegang teguh pada pengamalan ajaran-ajaran kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya
- 2) Tanggap, yaitu cerdas, cermat, peka, serta kreatif pada upaya memecahkan masalah serta memanfaatkan peluang, serta memiliki tanggung jawab
- 3) Tangguh, yaitu pantang menyerah, keuletan, serta bisa mengembangkan keahliannya dalam menjawab tantangan dalam mencegah kesulitan demi menegakkan kejujuran, keadilan, serta kebenaran
- 4) Tanggon, yaitu tahan uji pada sebuah hal yang berhadapan dengan cobaan atau godaan, disiplin, tanggung jawab, dan taat kepada norma yang berlaku, agama serta sosial, dan memiliki jiwa yang konsisten dalam memegang sebuah prinsip

- 5) Trengginas, yaitu kegesitan, kelincahan, serta keterampilan yang dinamis, efektif, korektif, efisien, enerjik untuk lebih maju

Pencak silat merupakan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk karakter manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur (Annaqi & Muktiani, 2019). Sedangkan manfaat dari pencak silat ini antara lain mengembangkan kepribadian seseorang, melatih fisik agar menjadi lebih sehat dan kuat serta tentunya dapat melestarikan seni dan budaya daerah (Jannah & Khikmah, 2018). Selain itu pencak silat merupakan olahraga yang berharga dan penting karena melalui pencak silat siswa akan belajar menghadapi aturan dan menghormati orang lain (Gubbels et al., 2016).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah bidang olahraga yang mengkombinasikan dengan nilai seni dan budaya yang dapat dipelajari oleh setiap orang untuk mengembangkan bakat beladiri, pembentukan karakter serta menjaga kebugaran tubuh melalui media pencak silat yang telah ditentukan.

b. Tujuan Pencak Silat

Berikut dijelaskan mengenai tujuan dari dijalankannya sebuah ekstrakurikuler pencak silat menurut Asdarina et al., (2022):

- 1) Mengolah potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian pencak silat dengan sebaik-baiknya.
- 2) Menghasilkan lulusan yang intelektual, kuat dan mandiri

- 3) Meningkatkan prestasi dalam berbagai lomba atau kegiatan pada tingkat kecamatan, kota, provinsi dan nasional.
- 4) Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekolah.
- 5) Dapat dipertunjukkan pada masyarakat luas ataupun membela diri dari musuh.
- 6) Melestarikan budaya bangsa yang didasari pada bakat, minat serta kebutuhan siswa

Berkaitan dengan penjabaran di atas kemudian ditarik kesimpulan bahwasannya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat memiliki tujuan untuk memberi bekal kepada siswa mengenai pengetahuan, keterampilan, serta tingkah laku yang sejalan dengan nilai yang ada disebuah olahraga pencak silat itu sendiri dan berguna memberikan sebuah pengembangan serta pelestarian kepada nilai leluhur kebudayaan bangsa.

c. Indikator Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Penentuan indikator program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dapat didasarkan pada aspek atau ruang lingkup pencak silat. Pencak silat dideskripsikan sebagai seni bela diri yang terdapat empat simbol makna di dalamnya dimana simbol tersebut memiliki fungsi dalam menciptakan sebuah produktifitas masyarakat (Mardotillah & Zein, 2017). Simbol tersebut diciptakan saling berkaitan satu sama lain serta konsisten. Diantara empat simbol yang dijadikan sebagai lingkup utama dari pencak silat itu sendiri yaitu:

- 1) Mental spiritual, memiliki fungsi berupa memasukkan ajaran falsafah perguruan pencak silat yang berkaitan, baik itu pada aspek macam-macam jurus yang menjadi ciri khas dari sebuah perguruan atau pada penekanan bersikap serta tingkah laku untuk para siswa yang mengikutinya dengan berlandaskan falsafah dari perguruan pencak silat itu sendiri. Pencak silat bukan serta merta sebuah kesenian bela diri tetapi memiliki sebuah tujuan menciptakan kualitas kepribadian dari manusia yang baik semacam melakukan pembelaan, penjagaan, serta pelestarian kepada nilai-nilai yang terkandung di sebuah kebudayaan. Macam-macam dari nilai dasar tersebut antara lain ketekunan, kesabaran, kepahlawanan, kejujuran, kesetiaan, serta kepatuhan.
- 2) Seni budaya, terdapat nilai estetis di sebuah pencak silat yang orientasinya berupa keindahan pada cangkupan yang lebih luas seperti kesesuaian serta keserasian yang dijalankan sesuai dengan nilai keindahan. Pencak silat memegang peranan penting di sebuah aktivitas pengembangan kesanggupan fisik serta mental seseorang dengan bersamaan, hal ini menggambarkan dari hasil pencak silat yang memiliki fungsi sebagai seni serta budaya.
- 3) Beladiri, keahlian bela diri yang dimiliki seseorang bisa tercipta dari penggabungan macam-macam unsur yang diantaranya berupa unsur budaya, lingkungan, serta seni yang dibentuk selaras dengan ciri khas serta teknik dari pencak silat itu sendiri.

4) Olahraga, pada bagian ini pencak silat bisa menyesuaikan mengenai pikiran dengan olah tubuh dari seseorang. Olahraga yang terdapat pada pencak silat yaitu sebuah tujuan utama pada usaha peningkatan keadaan fisik dari seorang pesilat. Selain bermanfaat untuk seorang pesilat itu sendiri, aspek yang terkandung di pencak silat juga memiliki manfaat untuk lingkungan di sekitarnya dan untuk pelestarian serta perkembangan dari pencak silat tersebut dengan menjaga sumber keilmuannya. Bahkan bisa sampai mendunia, yang dikenalkan dengan menggunakan macam-macam kegiatan kompetisi dalam skala regional hingga skala global.

Kesimpulan yang bisa diambil dari penjabaran di atas yaitu adanya empat macam ruang lingkup di sebuah pencak silat berupa mental, bela diri, spiritual, olahraga, serta sosial budaya. Hal ini menyebabkan pencak silat lebih ditekankan pada sebuah keserasian serta keseimbangan mengenai dasar wujud lahiriah badan dengan anggota badan yang memiliki suatu keterampilan, gerak yang dihasilkan secara seirama, serta gerak yang landasannya tidak hanya dari sebuah irama tetapi juga dengan rasa atau jiwa spiritual yang terdapat pada diri seseorang.

3. Kemampuan Pencak Silat

a. Pengertian Kemampuan Pencak Silat

Kemampuan adalah suatu aspek yang bisa membuat kehidupan manusia untuk dapat menjadi lebih baik. Orang dengan keterampilan

yang dimiliki condong lebih dihargai oleh orang lain dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki sebuah keterampilan (Yusup & Saepudin, 2017). Hal ini menetapkan kepada hal keseluruhan yang biasanya kita amati pada aktivitas kehidupan bahkan pada bagian kecil sekalipun. Pendeskripsian dari kemampuan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu kecakapan dalam menyelesaikan sebuah pekerjaan (Martopo, 2017).

Oleh karena itu kemampuan adalah kecakapan yang dimiliki seseorang guna menjalankan sebuah aktivitas dengan tidak adanya kesulitan yang berarti serta tepat, yang merupakan sebuah peningkatan dari hasil pendidikan atau pelatihan (Gah & Syam, 2021). Hubungan yang terkandung dengan variabel penelitian ini yaitu kemampuan pencak silat, maka penjabaran yang paling selaras terkait kemampuan pencak silat yaitu kecakapan guna menjalankan teknik dan taktik yang mencakup pada keterampilan pencak silat dengan tidak adanya sebuah kendala yang dihadapi serta cepat (Martopo, 2017).

Perkembangan kemampuan pencak silat apabila dilakukan dengan tekun dan disiplin dapat membuahkan prestasi atau hasil yang meningkat. Faktor utama yang dapat memacu berkembangnya prestasi dalam olahraga adalah peningkatan kualitas dalam latihan dan pembinaan. Perbaikan dalam pelatihan dan pembinaan dapat dicapai dengan menerapkan disiplin ilmu dan teknologi. Upaya peningkatan

prestasi harus melalui pelatihan yang dilakukan dengan pendekatan keilmuan terhadap ilmu-ilmu terkait (Sudirman, et al., 2019).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pencak silat adalah kapasitas dan keahlian yang dimiliki oleh seseorang dalam pencak silat untuk menguasai teknik dasar hingga berkembang pada teknik lanjutan dengan level tertentu.

b. Indikator Kemampuan Pencak Silat

Penentuan indikator kemampuan pencak silat dapat didasarkan pada kemampuan fisik seseorang yang menguasai teknik dan taktik pencak silat. Berikut ini adalah indikator kemampuan pencak silat dasar menurut Johansyah & Hendro (2016), yaitu :

- 1) Pengukuran penampilan keterampilan pencak silat
- 2) Pengukuran kecepatan tendangan pencak silat
- 3) Pengukuran kelincahan tendangan sabit pencak silat
- 4) Pengukuran kelincahan tendangan samping pencak silat
- 5) Pengukuran koordinasi tendangan dan pukulan pencak silat

c. Manfaat Kemampuan Pencak Silat

Pencak silat disebut dengan seni untuk mempertahankan diri. Pencak merupakan gerakan serang dengan tujuan untuk membela diri sendiri dengan gerakan seperti tarian dan irama, yang melibatkan peraturan (adat kesopanan), serta dapat dijadikan sebagai suatu petunjuk. Sedangkan silat termasuk pada intisari dari pencak, yang tidak berkaitan dengan perkelahian atau upaya membela diri (Widagda,

dkk, 2022). Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa manfaat dari pencak silat adalah untuk membela diri.

Menurut Dewi, Nugroho dan Sayfei (2022), manfaat pencak silat seperti pemberian unsur perkembangan dalam diri seseorang seperti perkembangan kognitif, emosional, dan psikomotorik. Bagi siswa, perkembangan-perkembangan tersebut sangat diperlukan dalam proses pengembangan diri, serta siswa juga dapat memanfaatkan pencak silat sebagai upaya untuk membela diri, bahkan negara di lingkungan dan alam sekitar. Dahlan dan Patawari (2019) menjelaskan bahwa manfaat pencak silat ialah meningkatkan kemampuan tubuh dan menjaga kesehatan. Dalam peningkatan kemampuan tersebut, terdapat elemen-elemen yang harus diperhatikan. *Pertama*, kemampuan fisik, dimana aktivitas pencak silat mencakup serangkaian gerakan yang termasuk pada gerakan *aerobic*. *Kedua*, daya tahan tubuh, dimana gerakan-gerakan pencak silat dapat meningkatkan derajat metabolisme *aerob* maksimum seseorang.

d. Gambaran Umum SDIT Insan Utama

SDIT Insan Utama adalah lembaga pendidikan dasar yang bertujuan membentuk Generasi Utama (Unggul, Takwa, dan Mandiri) dengan target yang jelas. Sekolah ini beralamat di Jl. Brawijaya, Gatak RT. 01, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183. SDIT Insan Utama menerapkan kurikulum Merdeka dan kurikulum 2013 (K13) yang dipadukan dengan kurikulum local (YIUY)

serta kurikulum JSIT (Jaringan Sekolah Islam Terpadu) Indonesia. Pembelajaran yang menarik dengan menyesuaikan gaya belajar peserta didik dengan system indoor dan outdoor, serta menerapkan pembelajaran terpadu (Integrated Curriculum), Project Based Learning (PBL), Peerteaching Method, Deep Learning (ADLX).

Visi

Terwujudnya generasi UTAMA (Unggul, Takwa, dan Mandiri)

Misi

1. Unggul

- 1.1 Menghasilkan lulusan yang berprestasi mengedepankan adab.
- 1.2 Mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dalam pembelajaran.
- 1.3 Meningkatkan kemampuan peserta didik di bidang IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) serta bahasa asing.
- 1.4 Melaksanakan pembelajaran yang PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan)

2. Takwa

- 2.1 Menyelenggarakan sistem pendidikan yang islami dan terpadu
- 2.2 Mengintegrasikan nilai-nilai islam ke dalam setiap pembelajaran
- 2.3 Membangun generasi yang berakhlak mulia
- 2.4 Menanamkan konsep kebersihan sebagian dari iman dengan slogan ASA LIBRA (Ada Sampah Ambil Lihat Berantakan Rapikan)

3. Mandiri

- 3.1 Melaksanakan pembelajaran *Life Skill*

3.2 Menjalin kerjasama dengan departemen dan lembaga terkait untuk mendukung Pendidikan Nasional

3.3 Melaksanakan pembelajaran berbasis ramah anak

Ekstrakurikuler;

A. Wajib

1. Alquran
2. Pramuka
3. Komputer
4. Renang

B. Pilihan

1. Pencak Silat
2. Futsal
3. Karawitan
4. Panahan
5. English Club

e. Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Latar Belakang Kegiatan:

1. Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 yang memiliki tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas
2. Melatih dan menanamkan adab, sikap, dan karakter baik dalam diri peserta didik

3. Melatih sikap disiplin, percaya diri, berani, sportif, dan mandiri terhadap diri peserta didik.
4. Menjalankan Sunah Rosul untuk selalu menjaga kesehatan dengan berolahraga.
5. Melestarikan salah satu olahraga tradisional Indonesia

Pelaksanaan Latihan:

Tempat : lapangan SDIT Insan Utama

Waktu : Rabu pukul 15.30 – 17.00 WIB

Sabtu pukul 07.30 – 09.00 WIB

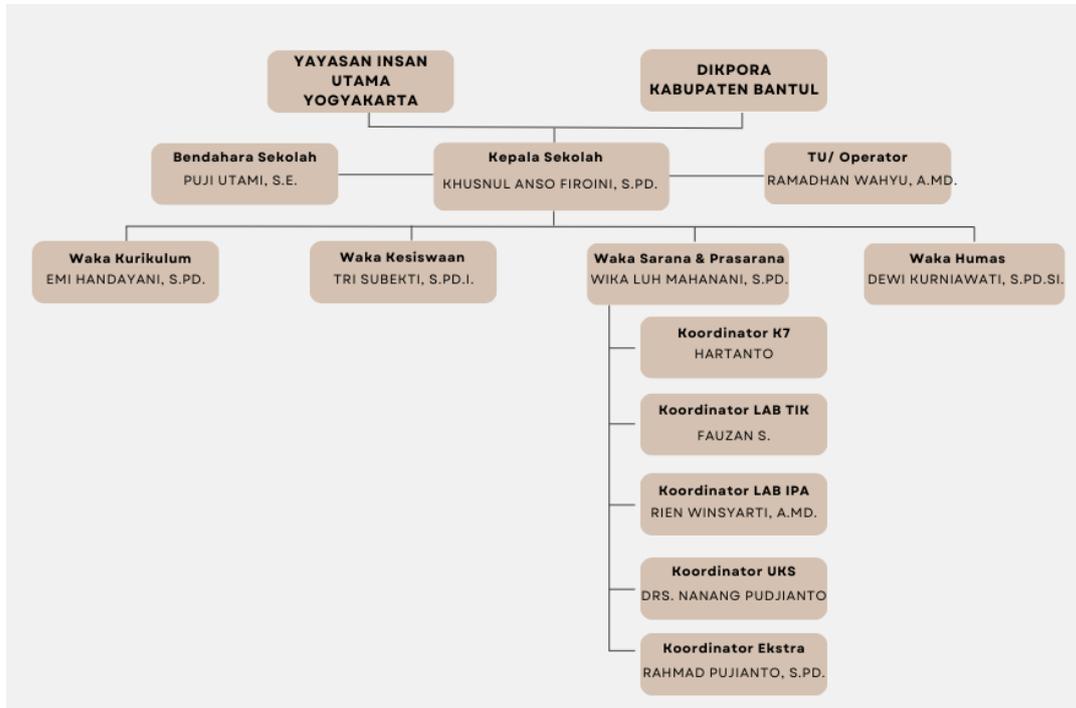
Perlengkapan :

1. Peluit
2. Handbox
3. Stopwatch
4. Matras

Pelatih:

1. Sugito
2. Siti Nur Syamsiyah, S.Pd
3. Izza Aulia Rahma Avril Gitamy

Gambar 1. Struktur Organisasi



4. Motivasi Berlatih

a. Pengertian Motivasi

Pendeskripsian dari sebuah motivasi secara bahasa berarti dorongan, akan tetapi dalam penjelasan secara manajemen motivasi ialah rangsangan yang memiliki artian supaya terciptanya keinginan atau tekad yang kuat guna terciptanya sebuah tujuan (Saengchai *et al.*, 2019); (Pindek *et al.*, 2019). Pada sebuah penelitian diuraikan bahwa motivasi tidak hanya sebatas perasaan mengenai keinginan untuk bekerja. Penjabaran lebih lanjut mengenai motivasi yaitu energi kebahagiaan yang bisa memberikan sebuah pengaruh kepada terciptanya sikap serta tingkah laku kerja yang diharapkan (da Cruz Carvalho *et al.*, 2020).

Motivasi menurut Emda (2017) ialah sebuah perubahan energi yang terdapat pada diri manusia yang ditandai dengan munculnya perasaan serta reaksi agar tujuan yang diinginkan bisa diperoleh. Motivasi ialah salah satu hal yang memberikan pengaruh kepada tingkah laku manusia, motivasi diartikan sebagai pendorong, keinginan, pendukung atau kebutuhan yang bisa menjadikan seseorang memiliki semangat serta motivasi guna mengurangi dan memenuhi dorongan dari diri sendiri (Bahri & Nisa, 2017).

Sedangkan menurut (Liu & Xiang, 2023) motivasi merupakan kekuatan pendorong bagi orang untuk memulai dan mempertahankan upaya menuju hasil yang diinginkan. Sependapat dengan (Hen-Herbst et al., 2023) yang menyatakan bahwa motivasi adalah strategi untuk meningkatkan keyakinan agensi, pengaturan diri, penetapan tujuan dan sebagainya. Motivasi sering digambarkan sebagai dorongan yang mendorong intensitas latihan dan komitmen seseorang dalam olahraga dan aktivitas fisik (Chin et al., 2021). Motivasi berprestasi olahraga telah memasukkan konsep-konsep serupa dengan motivasi berprestasi yang lebih umum, yang dikonsept sebagai dorongan untuk menunjukkan penguasaan tugas dengan memenuhi atau melampaui standar maupun dengan berkinerja lebih baik daripada yang lain (Weaver et al., 2013). Pelatihan pencitraan mental meningkatkan motivasi atlet untuk mematuhi program pelatihan dan mempelajari cara baru untuk

meningkatkan keterampilan serta pengembangan kompetensi (Groenewal et al., 2021).

Berdasarkan beberapa pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian motivasi adalah dorongan yang dirasakan oleh seseorang dalam mencapai sesuatu yang diinginkan melalui berbagai sikap dan tindakan tertentu.

b. Faktor dan Aspek yang mempengaruhi Motivasi Berlatih

Motivasi berlatih pencak silat akan mendorong siswa untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya seperti menguasai teknik dan taktik pencak silat serta prestasi dalam kejuaraan. Latihan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan berulang-ulang secara teratur, terencana, menurut pola dan sistem tertentu membutuhkan motivasi yang kuat (Rantoni et al., 2016). Untuk mencapai tujuan latihan diperlukan empat aspek penting, antara lain (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Berikut merupakan faktor yang bisa memberikan sebuah pengaruh kepada motivasi berlatih menurut Damanik (2020):

- 1) Kemungkinan untuk berkembang
- 2) Jenis latihan atau materi pembinaan
- 3) Rasa bangga yang dimiliki saat berlatih

Disamping itu terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi motivasi yaitu:

- 1) Rasa aman yang diperoleh

- 2) Mendapatkan hasil yang adil dan kompetitif
- 3) Lingkungan sosial yang menyenangkan
- 4) Penghargaan atas prestasi yang diperoleh
- 5) Perlakuan yang adil

c. Indikator Motivasi

Indikator motivasi penelitian ini mengacu pada teori motivasi intrinsik & ekstrinsik. Motivasi Intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi tanpa adanya rangsangan dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu (Septianti & Frastuti, 2019). Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan yang berisikan suatu keharusan untuk menjadi seseorang yang terdidik dan berpengetahuan (Sholihin, 2022).

Motivasi instrinsik muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan yang esensial, bukan hanya sekadar simbol (Irawan, 2022). Apabila dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya (misalnya kegiatan belajar), maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik ini adalah suatu keinginan untuk mencapai tujuan yang terkandung pada perbuatan belajar itu sendiri (Supriani *et al.*, 2020).

Berdasarkan pengertian diatas disimpulkan bahwa motivasi instrinsik adalah suatu bentuk motivasi yang timbul dan dipengaruhi hal-hal dari dalam diri individu tersebut.

Naluri dan bakat dapat mempengaruhi motivasi instrinsik seseorang dalam pendidikan jasmani dan olahraga (Rozi *et al.*, 2023).

Pada hakikatnya setiap manusia memiliki kelebihan berupa bakat yang ada sejak lahir. Pilihan bidang belajar yang tepat disesuaikan dengan unsur-unsur naluri atau bakat yang ada dalam diri akan sangat memperkuat motivasi (Islami, 2017). Terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi motivasi instrinsik, antara lain: 1) Fisik, 2) Minat, 3) Bakat, dan 4) Motif (Arimbawa *et al.*, 2022)

1) Fisik

Faktor fisik yang berupa postur tubuh, hingga kemampuan gerak sangat menentukan kemampuan seseorang dalam menguasai keterampilan suatu cabang olahraga (Zakaria *et al.*, 2021). Fisik merupakan landasan atau pondasi prestasi olahragawan. Oleh sebab itu, teknik, taktis dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Hal ini dapat dijabarkan sebagai berikut: struktur tubuh seperti tinggi badan, berat badan, kecepatan, kelincahan, ketahanan, dan kondisi tubuh (Arif & Kusnanik, 2017). Faktor fisik juga dapat terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung dan mengembangkan aktifitas psikomotor (Anggraini *et al.*, 2020). Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya. Hal tersebut dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran (Arianti, 2019).

2) Minat

Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu (Hudaya, 2018). Minat dapat mengarahkan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu sendiri. Sehingga minat seseorang mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan baik (Widiyanto, 2017)

Minat dapat diartikan perasaan suka seseorang terhadap obyek tertentu, yang mendorong untuk berbuat sesuatu terhadap obyek tersebut (Rusmiati, 2017). Minat sangat besar pengaruhnya terhadap motivasi berlatih. Apabila hal yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, maka tidak akan sungguh-sungguh dalam berlatih (Heri, 2019)

3) Bakat

Bakat atau *aptitude* adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang (Salsabila & Puspitasari, 2020). Setiap orang pasti memiliki bakat atau kemampuan potensial untuk mencapai prestasi pada tingkat tertentu sesuai dengan upaya berlatih dan pengembangannya (Maghfiroh & Hanafi, 2023).

4) Motif

Motif dapat diartikan sebagai dorongan atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan pada tujuan tertentu (Handayani, 2019). Motif dapat mempengaruhi motivasi karena motif menjadi landasan

atau yang mendasari motivasi. Merasakan adanya kebutuhan terhadap sesuatu merupakan dorongan dari dalam yang menggunakan motif (Ena & Djami, 2021).

Selanjutnya adalah penjelasan mengenai motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan dapat berfungsi karena adanya perangsang dari luar (Gaol *et al.*, 2021). Motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan bentuk motivasi yang dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar (Supriani *et al.*, 2020)

Motivasi dari luar (ekstrinsik) yaitu dorongan yang datang dari luar (lingkungan), misalnya dari orang tua, teman-teman atau masyarakat (Wahidin, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang membuat manusia untuk bertindak yang berasal dari luar diri individu tersebut. Motivasi ekstrinsik terjadi jika individu melakukan sesuatu karena alasan-alasan eksternal seperti ingin menyenangkan orang lain (guru, orang tua) atau untuk menghindari hukuman (Melani *et al.*, 2023).

Beberapa indikator motivasi ekstrinsik dalam penelitian motivasi pada penelitian ini adalah; 1) Lingkungan, 2) Keluarga, 3) Sarana dan Prasarana, 4) Guru dan Pelatih (Idin *et al.*, 2023).

1) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada diluar individu yang meliputi fisik dan budaya masyarakat. Lingkungan merujuk pada segala sesuatu yang berada diluar diri individu (Alfazani & Khoirunisa, 2021). Keadaan lingkungan yang mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler akan meningkatkan hasil yang baik pula, sehingga tujuan yang direncanakan akan dapat tercapai dengan baik, begitu pula sebaliknya (Amirzan, 2019).

2) Keluarga

Keluarga dapat diartikan sebagai pihak yang ada hubungan darah atau keturunan, dalam arti sempit keluarga meliputi orang tua dan anak (Tindagi, 2017). Keluarga adalah wadah yang sangat penting diantara individu dan grup, dan merupakan kelompok sosial yang pertama dimana anak-anak menjadi anggotanya (Bariyah, 2019).

3) Sarana Prasarana

Sarana prasarana merupakan alat dan fasilitas yang mendukung terciptanya kualitas latihan. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pendidikan jasmani, mudah dipindahkan dan dibawa oleh pelakunya atau siswa (Herman & Riady, 2018). Sarana dan prasarana yang memadai akan membuat latihan berjalan secara efektif dan efisien sehingga tujuan dari latihan itu akan tercapai (Suhada & Priyambada, 2022).

4) Guru atau Pelatih

Kecakapan guru atau pelatih dalam tugas mengajar di sekolah dalam ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai kemampuan atau keahliannya melaksanakan kompetensi mengajar (Kia, 2019). Lahirnya seorang juara tidak dapat dilepaskan dari peranan pelatih. Pelatih adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu tertentu (Sugiarto, 2020).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi dan kemampuan silat siswa ini bukan yang pertama dilakukan, namun sebelumnya pernah dilakukan oleh penelitian sejenis. Beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian ini, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Martopo (2017) melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.” Penelitian ini bertujuan melihat tingkat keterampilan dasar pada pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Ditampilkan pada penelitian ini berupa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 moyudan berjumlah 16 siswa dengan persentase 0% yang berada ditingkatan “baik sekali”, 0 siswa dengan

persentase 0% yang berada ditingkatan “baik”, 0 siswa dengan persentase 0% yang berada di tingkatan sedang, 1 siswa dengan persentase 6,25% yang berada ditingkatan kurang, serta 15 siswa dengan persentase 93,75% yang berada ditingkatan kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kotarska *et al.*, (2022), yaitu mengenai *Self-Assessment of Physical Fitness and Health versus Motivational Value of Physical Activity Goals in People Practicing Fitness, Football, Martial Arts and Wheelchair Rugby*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penilaian diri terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan, dan peran motivasi tujuan aktivitas jasmani pada manusia, tergantung pada disiplin olahraga mereka. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk memperkuat harga diri dan motivasi untuk aktivitas fisik, meningkatkan ketekunan, kemampuan untuk fokus pada implementasi tujuan seseorang dan memprioritaskan tujuan di antara orang-orang yang berlatih berbagai disiplin ilmu olahraga.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Kovács *et al.*, (2022), yaitu mengenai *Sport Motivation From The Perspective of Health, Institutional Embeddedness And Academic Persistence Among Higher Educational Students*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menelaah mengenai motivasi olahraga dari perspektif kesehatan, keterikatan kelembagaan dan kegigihan akademik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel sosio demografi signifikan terhadap jenis kelamin, negara, dan pekerjaan ibu, terutama

dalam hal motivasi intrinsik, introjeksi, dan ekstrinsik. Peran koping sangat menonjol untuk faktor kesadaran kesehatan, dengan efek positif pada motivasi intrinsik dan efek negatif pada jenis lainnya. Dampak kualitas pendidikan dan dukungan biasanya negatif, sedangkan dampak efek positif dari kepuasan terhadap infrastruktur patut diperhatikan. Pengaruh kegigihan dalam olahraga terhadap motivasi intrinsik dan introjeksi adalah positif. Frekuensi latihan meningkatkan motivasi intrinsik, sedangkan olahraga praktis menanamkan motivasi ekstrinsik.

4. Hardiansyah & Sutapa (2021), melakukan penelitian dengan judul “*SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta Students Have Sufficient Motivation towards Extracurricular Activities Pencak Silat.*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta terhadap kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini menyimpulkan, bahwa berdasarkan faktor ekstrinsik dan intrinsik yang terdiri dari indikator *attention*, indikator *interest*, indikator *activity*, indikator *trainer*, indikator fasilitas, indikator peraturan sekolah, dan indikator lingkungan yang menyatakan bahwa siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki motivasi yang cukup terhadap kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Ihsan *et al.*, (2022), yaitu mengenai “*The Effect of Limb Muscle Explosive Power, Flexibility, and Achievement Motivation on Sickle Kick Performance in Pencak Silat Learning*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kinerja tendangan sabit

pencak silat dari segi kualitas kondisi fisik (seperti daya ledak dan kelenturan otot kaki), dan unsur psikologis (seperti motivasi berprestasi). Hasil dari penelitian ini, yaitu: 1) terdapat pengaruh *leg muscle explosive power* terhadap *sickle kick performance* sebesar 21,59%; (2) terdapat pengaruh *flexibility* terhadap *sickle kick performance* sebesar 6,94%; (3) terdapat pengaruh *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar 9,74%; (4) terdapat pengaruh *leg muscle explosive* melalui *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar 38,14%; (5) terdapat pengaruh *flexibility* melalui *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar 13,51%; dan (6) terdapat pengaruh *flexibility* melalui *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar (6) terdapat pengaruh simultan dari variabel-variabel tersebut sebesar 51,41%.

6. Satria *et al.*, (2022), melakukan penelitian dengan judul “*The Effect of Training Methods and Motivation on The Mastering of Pencak Silat Single Category.*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara metode latihan *random practice* dan *block practice* dengan keterampilan pencak silat kategori tunggal. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *training methods* dan *motivation* terhadap *the ability of* pencak silat kategori tunggal.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Amrullah & Hanif (2019), yaitu mengenai *Effect of Plyometrics Training and Achievement Motivation on the Ability of Crescent Kicks in the Pencak Silat Sport.* Tujuan dari penelitian ini

adalah untuk menyelidiki pengaruh latihan plyometrics dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *crescent kick* dalam olahraga pencak silat. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama: Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan antara *plyometric stride jump crossover training* dengan *plyometric box jump training method* terhadap *sickle kick ability* dalam cabang olahraga pencak silat.

8. Latifah *et al.*, (2017), melakukan penelitian dengan judul “*Contribution of Intelligence and Emotional Qoutients with Performance Athletes Pencak Silat.*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *intelligence* dan *emotional qoutients* dengan *performance athletes* pencak silat PPLP Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara *performance athletes* atlet pencak silat PPLP Jawa Barat; 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional qoutients* dan *performance athletes* pencak silat PPLP Jawa Barat; 3) Terdapat hubungan antara *intelligence* dan *emotional qoutients* dengan *performance athletes* pencak silat PPLP Jawa Barat dengan kontribusi sebesar 78,6% dan sisanya 21,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggabungkan variabel kemampuan atau keterampilan silat yang mana akan dipengaruhi oleh variabel program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih. Selain itu, tempat

penelitian yang dipilih juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan saat ini, yaitu berfokus pada 60 siswa SDIT Insan Utama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

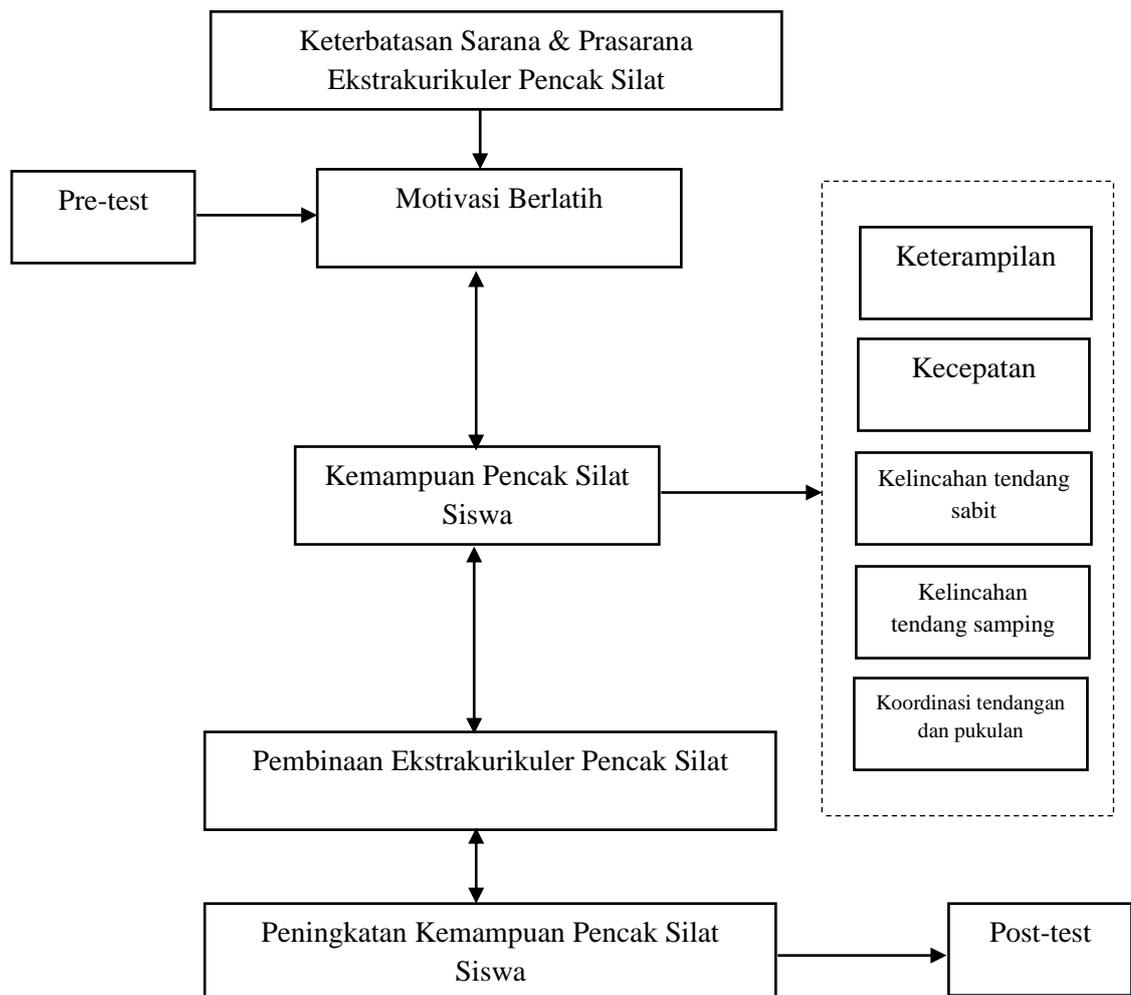
C. Kerangka Pikir

Penentuan kerangka pikir dalam penelitian ini, dapat disesuaikan dengan menggunakan arah penelitian setiap variabel. Masing-masing variabel penelitian diharapkan dapat memberikan hasil penelitian dan pengaruh antara variabel independen dan dependen. Sehingga hasil yang diperoleh nanti dapat dianalisis dan disimpulkan sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah disusun sebelumnya. Arah penelitian ini diawali dengan permasalahan penelitian yang membuat peneliti tertarik untuk mengkaji topik mengenai pencak silat lebih dalam.

Permasalahan yang paling terlihat pada penelitian ini adalah keterbatasan sarana dan prasarana ekstrakurikuler pencak silat, sehingga dapat menyebabkan penurunan motivasi berlatih siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Motivasi berlatih siswa yang menurun dapat berbanding lurus pada kemampuan pencak silat siswa yang juga ikut menurun. Peneliti merumuskan lima indikator pada kemampuan pencak silat, antara lain: 1) Penilaian penampilan keterampilan pencak silat, 2) Penilaian kecepatan tendangan, 3) Penilaian kelincahan tendangan sabit, 4) Penilaian kelincahan tendangan samping, dan 5) Penilaian koordinasi tendangan dan pukulan.

Penurunan kemampuan pencak silat siswa tersebut dapat diatasi dengan pembinaan ekstrakurikuler pencak silat yang lebih intensif, rutin dan disiplin, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pencak silat siswa. Peneliti akan mengevaluasi siswa SD Insan Utama yang berpartisipasi pada ekstrakurikuler pencak silat dengan menggunakan metode penelitian *quasi eksperiment* yang mengelompokkan responden kepada kelas kontrol dan eksperimen serta penilaian *pretest* dan *posttest*.

Gambar 2. Kerangka Pemikiran



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan sebelumnya, maka diajukan hipotesis yang merupakan jawaban sementara dalam penelitian ini. Hipotesis tersebut diuraikan sebagai berikut.

H₁ : Terdapat pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama.

H₂ : Terdapat pengaruh motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama.

H₃ : Terdapat pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan di SDIT Insan Utama.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian *Experiment*

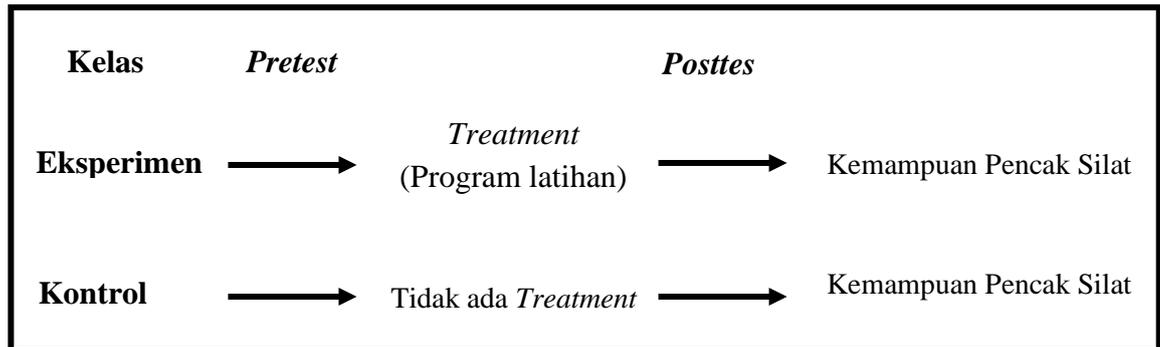
Jenis penelitian ini menggunakan *quasi experimental* (kuasi eksperimen). Kuasi eksperimen dilakukan karena peneliti tidak mampu mengontrol sepenuhnya variabel-variabel yang mungkin dapat mempengaruhi kemampuan pencak silat siswa (Zulfah, 2017). Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*, instrumen penelitian ini menggunakan angket dan tes (Ikawati, 2020). Siswa akan diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal, selanjutnya diberikan *treatment* dan akan dilakukan posttest untuk mengetahui hasil dari *treatment* tersebut. Variabel bebas pada penelitian ini berupa program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih. Sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan pencak silat siswa.

Pada penelitian eksperimen diberikan perlakuan atau *treatment* dengan mengukur kemampuan silat siswa. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol memakai model yang sudah digunakan setiap harinya. Kelompok eksperimen akan diberikan pembinaan berupa program latihan yang sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu tertentu dengan bimbingan pelatih yang professional. Program latihan yang sudah disusun dan pelatih yang professional serta sarana prasarana yang mendukung latihan diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih semangat dalam

berlatih sehingga harapannya adalah meningkatkan kemampuan pencak silat siswa secara signifikan.

Berikut adalah gambar dari penjelasan desain penelitian yang dipakai.

Gambar 3. Rancangan Penelitian Eksperimen



Keterangan:

T1 = Kegiatan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik.

T2 = Kegiatan *posttest* untuk mengetahui hasil latihan setelah perlakuan.

Treatment: dilakukan sebanyak 8 kali perlakuan untuk mengetahui kemampuan pencak silat siswa.

Menurut Skinner (2013), upaya penguatan dianggap penting dalam membentuk perilaku sehingga dilakukan 8 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan sebagai upaya pembentukan perilaku dari siswa agar memiliki kemampuan pencak silat yang baik. Sehingga penelitian ini menerapkan 8 kali pertemuan untuk melaksanakan *treatment* terhadap kelompok eksperimen.

Perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada kelas eksperimen berupa program latihan pencak silat yang dilakukan lebih intens sehingga siswa dapat mempelajari pencak silat lebih mendalam. Dengan demikian, secara perlahan

motivasi siswa dapat meningkat karena proses pembinaan yang dilakukan dengan baik. Selain itu, siswa akan terdorong untuk meningkatkan kemampuan setelah adanya bimbingan khusus dari pelatih.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDIT Insan Utama yang beralamat di Jl. Brawijaya Gatak, Tamantirto, Kasihan, Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian pada 30 September – 01 November 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan aspek yang penting dalam penelitian, populasi sangat diperlukan dalam menjawab sebuah masalah. Menurut Cooper & Schindler (2019) populasi adalah kumpulan objek yang akan diteliti sehingga didapatkan data yang diinginkan. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa SDIT Insan Utama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berjumlah 60 orang.

Teknik total *sampling* dipakai untuk menentukan sampel yang nantinya akan digunakan pada penelitian. Pendeskripsian mengenai total sampling menurut Arikunto (2017) yaitu suatu pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang tersedia. Jumlah sampel dapat disesuaikan dengan semua jumlah siswa SDIT Insan Utama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berjumlah 60 orang. Sampel penelitian ini dibagi menjadi dua kelas, yang terdiri dari 30 siswa untuk kelas kontrol dan 30 siswa untuk kelas eksperimen.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totally sampling*, yakni suatu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota dari populasi (Sugiyono, 2020). Sedangkan Putri, Maison, & Darmaji (2018) mengartikan *totally sampling* dengan teknik sampling yang jumlah sampelnya sama dengan populasi pada penelitian. Maka, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ialah 60 orang siswa yang terbagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

Penentuan kelompok kontrol dan eksperimen ditentukan berdasarkan motivasi yang dimiliki oleh siswa, yang mencakup faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup fisik, minat, bakat, dan motif, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan, keluarga, sarana & prasarana, serta guru pelatih. Siswa yang memiliki nilai motivasi yang tinggi dikelompokkan pada kelompok kontrol, sedangkan siswa yang memiliki nilai motivasi yang rendah dikelompokkan pada kelompok eksperimen.

D. Definisi Operasional Variabel

Berikut ini adalah operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel

No.	Variabel	Definisi
1.	Pembinaan Olahraga (Ekstrakurikuler Pencak Silat)	Pengertian pembinaan olahraga menurut Nuraini <i>et al.</i> , (2022), adalah usaha untuk memberikan pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan yang diinginkan.
2.	Motivasi Berlatih	Motivasi sering digambarkan sebagai dorongan yang mendorong intensitas latihan dan

		komitmen seseorang dalam olahraga dan aktivitas fisik (Chin et al., 2021).
3.	Kemampuan Pencak Silat	Kemampuan pencak silat yaitu kecakapan guna menjalankan teknik dan taktik yang mencakup pada keterampilan pencak silat dengan tidak adanya sebuah kendala yang dihadapi serta cepat (Martopo, 2017).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah langkah penting dalam pelaksanaan penelitian. Maka dari itu perlu digunakan alat yang tepat supaya data yang diperoleh sesuai dengan harapan. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Angket (Kuesioner)

Angket digunakan untuk memperoleh data tentang motivasi berlatih siswa. Angket dalam penelitian ini adalah angket motivasi berlatih yang diberikan pada kelas kontrol dan eksperimen.

b. Tes

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dalam menguasai teknik dan strategi pencak silat.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan angket (kuesioner) dan tes.

a. Lembar angket

Lembar angket digunakan untuk mengukur motivasi berlatih siswa. Motivasi dijabarkan dalam 8 indikator. Dari masing-masing butir mewakili setiap indikator, dimana setiap pertanyaan disediakan 5 alternatif jawaban yang sudah dimodifikasi dalam bentuk skala likert. Adapun alternatif jawaban dalam angket motivasi dan kemampuan silat adalah:

- Sangat Setuju (SS), dengan skor 5
- Setuju (S), dengan skor 4
- Kurang Setuju (KS), dengan skor 3
- Tidak Setuju (TS), dengan skor 2
- Sangat Tidak Setuju (STS), dengan skor 1

Angket yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang motivasi berlatih mengacu pada kisi – kisi seperti berikut:

Tabel 3. Kisi–kisi motivasi berlatih

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			(+)	(-)	
Motivasi Berlatih	1. Intrinsik	a. Fisik	1,2,3,4	5	5
		b. Minat	6,7,8,9	10	5
		c. Bakat	11,12,13,14		4
		d. Motif	15,16,17,18,19,20		6
	2. Ekstrinsik	a. Lingkungan	21,22,23,24,25		5
		b. Keluarga	26,27,28,29,30		5
		c. Sarana & Prasarana	31,32,33		3
		d. Guru/Pelatih	34,35,36,37,38,39		6
Jumlah				39	

b. Tes

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini berupa poin-poin indikator variabel kemampuan silat siswa mengacu pada teknik, taktik dan aturan pencak silat berdasarkan instrumen kemampuan dasar pencak silat dari Johansyah & Hendro (2016:196) dengan nilai reliabilitas 0,87.

Tabel 4. Lembar Tes Kemampuan Silat

No	Indikator	Item	Skor	
			Pretest	Posttest
1	Penampilan keterampilan	Posisi sikap pasang (sikap awal)		
		Lutut diangkat terlebih dahulu (\pm 100 derajat)		
		Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang		
		Melepaskan kaki dengan keadaan lurus		
		Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang		
		Posisi kedua tangan merapat dengan badan		
		Menarik kaki dengan lutut merapat (\pm 100 derajat)		
		Posisi badan saat lutut merapat seimbang		
		Posisi kedua tangan di depan dada		
		Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang		
2	Kecepatan Tendangan	Tendangan sabit 10 detik (kanan dan kiri)		
		Tendangan lurus 10 detik (kanan dan kiri)		
		Tendangan samping 10 detik (kanan dan kiri)		
3	Kelincahan Tendangan	Tendangan sabit kanan kiri 15 detik		
		Tendangan samping kanan kiri 15 detik		
4	Koordinasi	Serangan beruntun selama 30		

No	Indikator	Item	Skor	
			Pretest	Posttest
	Tendangan dan pukulan	detik (solospel)		

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data penelitian dilakukan uji coba untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan benar – benar valid dan *reliable*.

1. Uji Validitas Instrumen

Pada penelitian ini memakai validitas isi, yang bisa diperoleh dengan mengkonsultasikan suatu instrumen kepada para ahli (*expert judgment*) yaitu dosen yang ahli dibidangnya guna menentukan dan memeriksa secara sistematis, apakah butir instrumen tersebut sudah mewakili apa yang nantinya akan diukur. Adapun dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. Dari hasil *expert judgment*, validator menyatakan bahwa instrumen sudah siap digunakan, namun memerlukan beberapa tambahan. Hal ini bertujuan agar instrumen yang digunakan semakin optimal. Kemudian dalam melakukan pengujian validitas instrumen motivasi berlatih memakai rumus korelasi produk momen yang dijelaskan seperti berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{N (\sum x^2) (\sum y^2)}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Jumlah responden

Sumber: Hartono (2017)

Untuk menentukan instrumen valid atau tidak adalah dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi \leq dengan taraf signifikansi 0,05 maka instrumen tersebut dikatakan valid.

Jika nilai signifikansi \geq dengan taraf signifikansi 0,05 maka instrumen tersebut dikatakan tidak valid

Hasil uji validitas yang telah dilakukan, berupa analisis hasil pada variabel motivasi siswa SDN 1 Padokan dengan jumlah 30 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat. Penyajian dan deskripsi data penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Siswa

No	Instrumen Motivasi (X2)	Nilai standar signifikansi	Hasil Uji Validitas (signifikansi)	Keterangan
1	X2.1	< 0,05	0.000	Valid
2	X2.2	< 0,05	0.000	Valid
3	X2.3	< 0,05	0.000	Valid
4	X2.4	< 0,05	0.000	Valid
5	X2.5	< 0,05	0.000	Valid
6	X2.6	< 0,05	0.000	Valid
7	X2.7	< 0,05	0.000	Valid
8	X2.8	< 0,05	0.000	Valid
9	X2.9	< 0,05	0.000	Valid
10	X2.10	< 0,05	0.000	Valid
11	X2.11	< 0,05	0.000	Valid
12	X2.12	< 0,05	0.000	Valid
13	X2.13	< 0,05	0.000	Valid
14	X2.14	< 0,05	0.000	Valid
15	X2.15	< 0,05	0.000	Valid
16	X2.16	< 0,05	0.000	Valid
17	X2.17	< 0,05	0.000	Valid
18	X2.18	< 0,05	0.000	Valid
19	X2.19	< 0,05	0.216	Tidak Valid
20	X2.20	< 0,05	0.000	Valid
21	X2.21	< 0,05	0.000	Valid

22	X2.22	< 0,05	0.002	Valid
23	X2.23	< 0,05	0.001	Valid
24	X2.24	< 0,05	0.000	Valid
25	X2.25	< 0,05	0.000	Valid
26	X2.26	< 0,05	0.005	Valid
27	X2.27	< 0,05	0.000	Valid
28	X2.28	< 0,05	0.000	Valid
29	X2.29	< 0,05	0.489	Tidak Valid
30	X2.30	< 0,05	0.001	Valid
31	X2.31	< 0,05	0.000	Valid
32	X2.32	< 0,05	0.003	Valid
33	X2.33	< 0,05	0.001	Valid
34	X2.34	< 0,05	0.000	Valid
35	X2.35	< 0,05	0.039	Valid
36	X2.36	< 0,05	0.000	Valid
37	X2.37	< 0,05	0.000	Valid
38	X2.38	< 0,05	0.000	Valid
39	X2.39	< 0,05	0.002	Valid

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada 39 item pernyataan, instrumen dikatakan valid jika nilai signifikansi < 0,05. Diketahui terdapat 2 item dengan nilai signifikansi > 0,05 yang terdapat pada item X.19 dan X.29. Item yang tidak valid harus dieliminasi dan tidak dapat digunakan untuk instrumen penelitian. Dengan demikian, maka total kuesioner yang akan digunakan untuk penelitian sejumlah 37 butir item.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas menurut Sugiyono (2020) dilakukan untuk menguji seberapa setuju hasil pengukuran bila gejala yang sama diukur dua kali atau lebih dengan instrumen sama. Uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel

atau struktur. Sebuah kuesioner dikatakan reliabel atau kredibel jika respon seseorang terhadap pernyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Suatu konstruk atau variabel dianggap reliabel jika skor Cronbach's Alpha lebih besar dari 0.70 (Ghozali, 2018). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan instrument yang reliabel yaitu formula alpha atau Cronbach's Alpha. Uji coba instrument ini dilakukan di SDN 1 Padokan dengan 30 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat. Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Motivasi Siswa

No	Instrumen Motivasi (X2)	Nilai standar cronbach alpha	Hasil Uji Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	Keterangan
1	X2.1	0,7	0.800	Reliabel
2	X2.2	0,7	0.810	Reliabel
3	X2.3	0,7	0.807	Reliabel
4	X2.4	0,7	0,801	Reliabel
5	X2.5	0,7	0,827	Reliabel
6	X2.6	0,7	0,796	Reliabel
7	X2.7	0,7	0,796	Reliabel
8	X2.8	0,7	0,791	Reliabel
9	X2.9	0,7	0,812	Reliabel
10	X2.10	0,7	0,820	Reliabel
11	X2.11	0,7	0,797	Reliabel
12	X2.12	0,7	0,794	Reliabel
13	X2.13	0,7	0,796	Reliabel
14	X2.14	0,7	0,804	Reliabel
15	X2.15	0,7	0,798	Reliabel
16	X2.16	0,7	0,798	Reliabel
17	X2.17	0,7	0,797	Reliabel
18	X2.18	0,7	0,797	Reliabel
19	X2.19	0,7	0,811	Reliabel
20	X2.20	0,7	0,802	Reliabel
21	X2.21	0,7	0,844	Reliabel
22	X2.22	0,7	0,794	Reliabel
23	X2.23	0,7	0,800	Reliabel
24	X2.24	0,7	0,805	Reliabel
25	X2.25	0,7	0,807	Reliabel

26	X2.26	0,7	0,802	Reliabel
27	X2.27	0,7	0,795	Reliabel
28	X2.28	0,7	0,796	Reliabel
29	X2.29	0,7	0,826	Reliabel
30	X2.30	0,7	0,800	Reliabel
31	X2.31	0,7	0,794	Reliabel
32	X2.32	0,7	0,793	Reliabel
33	X2.33	0,7	0,795	Reliabel
34	X2.34	0,7	0,797	Reliabel
35	X2.35	0,7	0,803	Reliabel
36	X2.36	0,7	0,798	Reliabel
37	X2.37	0,7	0,794	Reliabel
38	X2.38	0,7	0,798	Reliabel
39	X2.39	0,7	0,797	Reliabel

Sumber: data diolah (2023)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua item pada setiap item variabel motivasi siswa (X2) dikatakan reliabel. Hal ini karena pada masing-masing item pernyataan memiliki nilai Cronbach's Alpa > 0.70 .

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah sampel yang digunakan mempunyai distribusi normal atau tidak Ghozali (2018). Model regresi linier, asumsi tersebut ditunjukkan oleh nilai error yang berdistribusi normal. Model regresi yang baik adalah model regresi yang dimiliki distribusi normal atau mendekati normal, sehingga layak dilakukan pengujian secara statistik. Pengujian normalitas data menggunakan Test of Normality Kolmogorov-Smirnov dalam program SPSS. Ghozali (2018), menjelaskan mengenai dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymptotic Significance*), yaitu:

- a. Jika probabilitas $> 0,05$ maka model regresi berdistribusi normal.
- b. Jika probabilitas $< 0,05$ maka model regresi tidak berdistribusi normal.

Pada uji normalitas, apabila hasil yang ternyata tidak terdistribusi normal maka dapat dilakukan uji beda *Wilcoxon Signed Ranks* untuk melakukan validasi normalitas data tersebut. Uji beda *Wilcoxon Signed Ranks* digunakan sebagai alternatif dari *Paired Sample T-Test* apabila data yang digunakan menjadi sampel pada penelitian ini dinyatakan tidak terdistribusi secara normal berdasarkan hasil uji normalitas nilai Asymp. Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05. Menurut Ghazali (2018), uji beda *Wilcoxon Signed Ranks* digunakan untuk mengevaluasi perlakuan tertentu pada dua pengamatan, antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan tertentu. Uji ini juga memiliki kriteria pengujian dengan tingkat *level of significant* $\alpha = 5\%$, yaitu sebagai berikut:

- a. Jika p-value (pada kolom sig.) $< \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah perlakuan.
- b. Jika p-value (pada kolom sig.) $> \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah perlakuan.

2. Uji Homogenitas Data

Fungsi dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya sifat homogenitas yang terdapat di variansi antara kelompok

eksperimen serta kelompok control (Sugiyono, 2022). Pelaksanaan uji homogenitas yaitu dengan dibantu program SPSS 25.0 for Windows. Pemakaian analisis varians yaitu pada saat masing-masing x yang berpasangan dengan nilai y memiliki distribusi serta varians yang tidak berbeda. Maka dari itu uji homogenitas varians wajib dilakukan terlebih dahulu dengan uji F sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian :

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ atau $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kedua kelas memiliki varians yang sama (homogen).
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka kedua kelas memiliki varians yang tidak sama (tidak homogen).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dipakai apabila data penelitian sudah dilakukan penganalisan serta sudah memenuhi normalitas serta uji homogenitas. Apabila terdistribusi secara normal dan homogen pada kedua kelas tersebut, maka dijalankan sebuah uji t. Kriteria penerimaan serta penolakan dipakai tingkat signifikansi 5. H_0 akan ditolak apabila $p < 0,05$ atau hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berikut dijelaskan mengenai analisis penelitiannya:

- a. Hipotesis pertama dan kedua penelitian ini adalah menggunakan uji *paired sample T-test*.

Ghozali (2018), menjelaskan bahwa *paired sample t-test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian *pre-post* atau sebelum dan sesudah. *Paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, yang ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Kriteria dari pengujian uji beda t dengan tingkat level of significant $\alpha = 5\%$ yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika p-value (pada kolom sig.) $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penilaian pada saat sebelum dan sesudah adanya perlakuan.
 - 2) Jika p-value (pada kolom sig.) $\alpha > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan penilaian pada saat sebelum dan sesudah adanya perlakuan.
- b. Hipotesis ketiga penelitian ini adalah menggunakan rumus R^2 untuk mengetahui kemampuan pencak silat siswa.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien Determinasi adalah koefisien yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 sampai dengan 1.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil penelitian

Deskripsi hasil penelitian adalah hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Pada bagian ini digambarkan kondisi awal dan kondisi akhir dari setiap variabel yang diteliti dengan melakukan pengolahan data setelah data berhasil dikumpulkan selama periode latihan yang telah ditentukan. Deskripsi hasil analisis data tes hasil keterampilan pencak silat yang dilakukan di ekstrakurikuler pencak silat SDIT Insan Utama. Peneliti memberikan perlakuan pada siswa SDIT Insan Utama yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan membagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Pada setiap siswa dimasing-masing kelompok diteliti dan diuji tingkat motivasinya, lalu secara teknis kemampuan pencak silat yang telah disebutkan sebelumnya diuji secara teknis dan taktis dengan penilaian tertentu. Berikut adalah penyajian data yang telah dilakukan oleh peneliti:

1. Motivasi siswa

Motivasi siswa pada penelitian ini diukur dengan instrumen yang berjumlah 37 pernyataan, selanjutnya ditabulasi dan data yang dianalisis adalah rata-rata skor dari 37 pertanyaan tersebut, sehingga didapatkan skor

dari 1 sampai dengan 5. Terdapat Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi variabel motivasi siswa disajikan dalam tabel sebagai berikut:

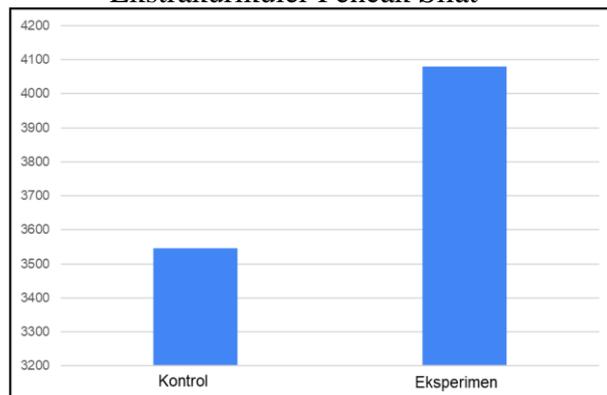
Tabel 7. Deskripsi Data Hasil Uji Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler

No	Variabel	Kontrol	Eksperimen	Peningkatan Skor	Persentase Peningkatan Skor (%)
1	Motivasi Siswa	3.546	4.081	535	15,1

Sumber: data diolah (2023)

Dari tabel distribusi data motivasi siswa tersebut di atas, secara visual dapat disajikan dalam bentuk histogram berikut ini.

Gambar 4. Grafik Data Hasil Uji Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat



Pada tabel dan gambar grafik diatas diperoleh kesimpulan penyajian data variabel motivasi siswa, yaitu terjadi peningkatan skor dari kelas kontrol dan kelas eksperimen. Skor pada kelas kontrol motivasi siswa sebelum mengikuti program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat sebesar 3.546. Setelah siswa mengikuti program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat, skor eksperimen motivasi siswa naik mencapai 4.081. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *treatment* atau perlakuan program pembinaan

ekstrakurikuler pencak silat dapat meningkatkan motivasi siswa sebesar 535 atau 15,1%.

2. Kemampuan pencak silat

a. Kemampuan pencak silat kelas kontrol

Hasil penelitian pada variabel kemampuan pencak silat siswa yang dibagi menjadi lima penilaian kemampuan, yaitu: penilaian penampilan keterampilan pencak silat, penilaian kecepatan tendangan, penilaian kelincahan tendangan sabit, penilaian kelincahan tendangan samping, dan penilaian koordinasi tendangan dan pukulan. Kelima penilaian tersebut telah diperoleh dari analisis data dan dapat disajikan sebagai berikut:

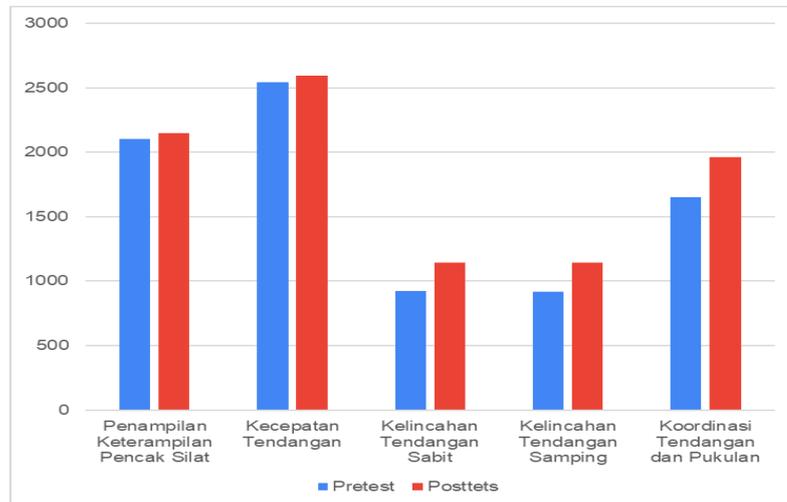
Tabel 8. Deskripsi Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Siswa Kelas Kontrol

No	Kemampuan Pencak Silat	Pretest	Posttest	Peningkatan Skor	Persentase Peningkatan Skor (%)
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	2.103	2.149	46	2,2
2	Kecepatan Tendangan	2.543	2.596	53	2,1
3	Kelincahan Tendangan Sabit	925	1.142	217	23,5
4	Kelincahan Tendangan Samping	917	1.142	225	24,5
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	1.652	1.963	311	18,8
Rata-rata peningkatan skor				170,4	14,2

Sumber: data diolah (2023)

Dari tabel distribusi data kemampuan pencak silat siswa kelas kontrol diatas, secara visual dapat disajikan dalam bentuk histogram berikut ini.

Gambar 5. Grafik Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Siswa Kelas Kontrol



Pada tabel dan gambar grafik diatas diperoleh kesimpulan penyajian data kemampuan pencak silat siswa pada setiap penilaian, yaitu terjadi peningkatan skor dari *pretest* dan *posttest* siswa sebesar 107,4 atau 14,2%.

b. Kemampuan pencak silat kelas eksperimen

Hasil penelitian pada variabel kemampuan pencak silat siswa yang dibagi menjadi lima penilaian kemampuan, yaitu: penilaian penampilan keterampilan pencak silat, penilaian kecepatan tendangan, penilaian kelincahan tendangan sabit, penilaian kelincahan tendangan samping, dan penilaian koordinasi tendangan dan pukulan. Kelima penilaian tersebut dapat telah diperoleh dari analisis data dan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Siswa Kelas Eksperimen

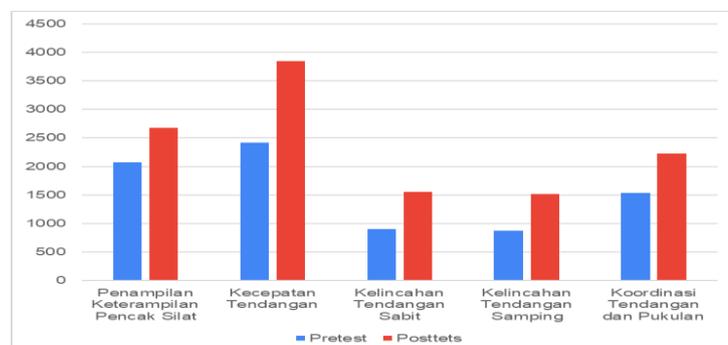
No	Kemampuan Pencak Silat	Pretest	Posttest	Peningkatan Skor	Persentase Peningkatan Skor (%)
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	2074	2674	600	28.9

No	Kemampuan Pencak Silat	Pretest	Posttest	Peningkatan Skor	Persentase Peningkatan Skor (%)
2	Kecepatan Tendangan	2417	3848	1431	59.2
3	Kelincahan Tendangan Sabit	902	1559	657	72.8
4	Kelincahan Tendangan Samping	871	1514	643	73.8
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	1538	2226	688	44.7
Rata-rata peningkatan skor				803,8	55,9

Sumber: data diolah (2023)

Dari tabel distribusi data kemampuan pencak silat siswa kelas eksperimen diatas, secara visual dapat disajikan dalam bentuk histogram berikut ini.

Gambar 6. Grafik Data Hasil Uji Pretest dan Posttest Kemampuan Pencak Silat Siswa Kelas Kontrol



Pada tabel dan gambar grafik diatas diperoleh kesimpulan penyajian data kemampuan pencak silat siswa pada setiap penilaian, yaitu terjadi peningkatan skor dari *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa *treatment* atau perlakuan program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dapat meningkatkan kemampuan pencak silat siswa sebesar 803,8 atau 55,92%.

B. Hasil Penelitian

1. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dari penilaian yang ada pada variabel kemampuan pencak silat dibagi menjadi lima penilaian yang dilakukan uji normalitas data, yaitu: penilaian penampilan keterampilan pencak silat, penilaian kecepatan tendangan, penilaian kelincuhan tendangan sabit, penilaian kelincuhan tendangan samping, dan penilaian koordinasi tendangan dan pukulan. Data hasil uji normalitas, pada masing-masing kelas terdiri dari 30 responden. Data kurang dari 50 reponseponen dapat menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*. Selain itu penyajian data normalitas disini, juga didukung dengan uji *Willcoxon* yang digunakan pada variabel yang tidak terdistribusi normal.

Uji normalitas pada penilaian penampilan keterampilan pencak silat pada kelas kontrol dan eksperimen dilakukan dengan menganalisis data nomalitas sesuai dengan skor *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh sebelumnya. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Penilaian Kemampuan Pencak Silat Kelas Kontrol

No	Kemampuan Pencak Silat	Nilai Sig. Shapiro-Wilk		Nilai Sig. Wilcoxon		Keterangan
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	0,000	0,009	0,000	0,000	Normal
2	Kecepatan Tendangan	0,094	0,055	-	-	Normal
3	Kelincuhan Tendangan	0,015	0,033	0,000	0,000	Normal

No	Kemampuan Pencak Silat	Nilai Sig. Shapiro-Wilk		Nilai Sig. Wilcoxon		Keterangan
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
	Sabit					
4	Kelincahan Tendangan Samping	0,021	0,048	0,000	0,000	Normal
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	0,653	0,929	-	-	Normal

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* penilaian kemampuan pencak silat pada kelas kontrol *pretest* dan *posttest* sebagian kecil sudah terdistribusi normal. Hasil yang terdistribusi normal terletak pada penilaian kecepatan tendangan dan koordinasi tendangan dan pukulan. Sesuai dengan pernyataan rumusan hipotesis normalitas, yaitu jika nilai Sig $\geq 0,05$; maka H_0 diterima.

Sedangkan ketiga lainnya yaitu: penilaian keterampilan pencak silat, kelincahan tendangan sabit, dan kelincahan tendangan samping, menunjukkan hasil uji normalitas yang awalnya tidak terdistribusi normal, karena nilai signifikansi $< 0,05$. Oleh sebab itu dapat dilakukan uji beda *Wilcoxon Signed Ranks* untuk mencari normalitas data tersebut.

Berdasarkan hasil uji normalitas *wilcoxon signed ranks* penilaian keterampilan pencak silat, kelincahan tendangan sabit, dan kelincahan tendangan samping kelas kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa p-value (Asymp. Sig. (2-tailed)) $<$

0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa data tersebut normal.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Penilaian Kemampuan Pencak Silat Kelas Eksperimen

No	Kemampuan Pencak Silat	Nilai Sig. Shapiro-Wilk		Nilai Sig. Wilcoxon		Keterangan
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	0,000	0,094	0,000	-	Normal
2	Kecepatan Tendangan	0,539	0,273	-	-	Normal
3	Kelincahan Tendangan Sabit	0,773	0,263	-	-	Normal
4	Kelincahan Tendangan Samping	0,612	0,091	-	-	Normal
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	0,957	0,003	-	0,000	Normal

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* penilaian kemampuan pencak silat pada kelas kontrol *pretest* dan *posttest* sebagian besar sudah terdistribusi normal. Hasil yang terdistribusi normal terletak pada penilaian kecepatan tendangan, kelincahan tendangan sabit dan kelincahan tendangan samping. Sesuai dengan pernyataan rumusan hipotesis normalitas, yaitu jika nilai Sig $\geq 0,05$; maka H_0 diterima.

Sedangkan sebagian kecil lainnya yaitu: penilaian keterampilan pencak silat, dan koordinasi tendangan dan pukulan, menunjukkan hasil uji normalitas yang awalnya tidak terdistribusi normal, karena nilai

signifikansi kurang dari 0,05. Oleh sebab itu dapat dilakukan uji beda *Wilcoxon Signed Ranks* untuk mencari nilai normalitas data tersebut.

Berdasarkan hasil uji normalitas *wilcoxon signed ranks* penilaian keterampilan pencak silat, dan koordinasi tendangan dan pukulan kelas eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa p-value (Asymp. Sig. (2-tailed)) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa data tersebut normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan levene statistik dengan uji Anova *Oneway*, untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya sifat homogenitas yang terdapat di variansi antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Peneliti melakukan analisis pada kelima jenis penilaian untuk menentukan homogenitas variabel, yaitu: penilaian penampilan keterampilan pencak silat, penilaian kecepatan tendangan, penilaian kelincahan tendangan sabit, penilaian kelincahan tendangan samping, dan penilaian koordinasi tendangan dan pukulan. Uji homogenitas pada penilaian penampilan keterampilan pencak silat kelas kontrol dan eksperimen dilakukan dengan menganalisis ada atau tidaknya data yang homogen pada penilaian *pretest* dan *posttest*. Berikut adalah pemaparan hasilnya.

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Penilaian Kemampuan Pencak Silat

No	Kemampuan Pencak Silat	Nilai Sig. Levene Statistic		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	0,111	0,557	Homogen
2	Kecepatan Tendangan	0,627	0,817	Homogen
3	Kelincahan Tendangan Sabit	0,969	0,085	Homogen
4	Kelincahan Tendangan Samping	0,426	0,431	Homogen
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	0,969	0,078	Homogen

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan hasil uji homogenitas penilaian kemampuan pencak silat pada *pretest* dan *posttest* tersebut, secara keseluruhan dapat dinyatakan homogen. Hal ini karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga sesuai dengan pernyataan rumusan hipotesis, yaitu jika nilai Sig $\geq 0,05$; maka H_0 diterima atau variansi data pada data yang diuji adalah homogen.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan setelah uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil bahwa secara keseluruhan data hasil penelitian dapat terdistribusi normal dan variasi semua data homogen. Uji hipotesis yang dilakukan meliputi uji hipotesis yaitu interpretasi deskripsi hasil penelitian, uji *paired sample t-test*, dan uji regresi (R^2).

a. Uji Hipotesis I

Uji hipotesis 1 dilihat berdasarkan peningkatan hasil analisis dari kemampuan pencak silat (penilaian penampilan keterampilan pencak silat, penilaian kecepatan tendangan, penilaian kelincahan tendangan sabit, penilaian kelincahan tendangan samping, dan penilaian koordinasi tendangan dan pukulan). Apabila terdapat peningkatan maka pembinaan yang dilakukan dapat dikatakan baik atau berhasil.

Tabel 13. Hasil Uji Paired sample t-test Program Pembinaan terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa

No	Kemampuan pencak silat	Nilai Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	0,000	Signifikan
2	Kecepatan Tendangan	0,000	Signifikan
3	Kelincahan Tendangan Sabit	0,000	Signifikan
4	Kelincahan Tendangan Samping	0,000	Signifikan
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	0,000	Signifikan

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan deskripsi data hasil uji pretest dan posttest kemampuan pencak silat siswa kelas eksperimen tersebut, secara keseluruhan mengalami peningkatan hasil skor dari *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perkembangan kemampuan siswa dalam menguasai beberapa teknik pencak silat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama.

b. Uji Hipotesis II

Pada hipotesis 2 penelitian ini, terdapat hasil analisis dengan menggunakan uji *paired t test* antara variabel motivasi siswa dan kemampuan pencak silat siswa. Berikut ini adalah pemaparan hasilnya:

Tabel 14. Hasil Uji Paired sample t-test Motivasi Berlatih Siswa Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa

No	Motivasi Berlatih Siswa	Nilai Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	0,000	Signifikan
2	Kecepatan Tendangan	0,000	Signifikan
3	Kelincahan Tendangan Sabit	0,000	Signifikan
4	Kelincahan Tendangan Samping	0,000	Signifikan
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	0,000	Signifikan

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, variabel motivasi siswa dapat berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel kemampuan pencak silat siswa. Motivasi siswa dalam hal ini dapat mempengaruhi setiap jenis penilaian kemampuan pencak silat siswa. Motivasi siswa yang mempengaruhi kemampuan pencak silat siswa memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari batas nilai signifikansi yaitu 0,05. Dengan demikian nilai Sig < 0,05; dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara motivasi siswa dengan kemampuan pencak silat.

c. Uji Hipotesis III

Pada hipotesis 3 penelitian ini, membahas mengenai pengaruh program pembinaan dan motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan. Analisis yang dilakukan oleh peneliti menggunakan uji R^2 berikut ini adalah pemaparan hasilnya:

Tabel 15. Hasil Uji R^2 (*squared*) Motivasi Berlatih Siswa terhadap Kemampuan Pencak Silat

No	Program Pembinaan dan Motivasi Berlatih Siswa	Nilai R^2 (Squared)	Persentase
1	Penampilan Keterampilan Pencak Silat	0,011	11%
2	Kecepatan Tendangan	0,024	2,4%
3	Kelincahan Tendangan Sabit	0,010	1%
4	Kelincahan Tendangan Samping	0,004	0,4%
5	Koordinasi Tendangan dan Pukulan	0,005	0,5%
Total R^2		0,153	15,3%

Sumber: data diolah (2023)

Berdasarkan data tersebut, secara keseluruhan, variabel program pembinaan dan motivasi berlatih siswa dapat mempengaruhi secara bersama-sama terhadap kemampuan pencak silat siswa. Secara keseluruhan dari hasil yang telah dipaparkan diatas variabel program pembinaan dan motivasi siswa dapat berkontribusi sebesar 15,3%, yang diperoleh dari hasil total nilai persentase R^2 (*squared*) diatas. Oleh karena itu program pembinaan dan motivasi siswa dapat mempengaruhi secara simultan atau bersama-sama terhadap kemampuan pencak silat siswa dapat berpengaruh secara simultan. Selain itu dalam sisanya sebesar 84,7% dalam penelitian bisa saja dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama

Kemampuan pencak silat siswa yang mengikuti program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat pada penelitian ini secara keseluruhan mengalami peningkatan skor yang signifikan setelah adanya perlakuan. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat perkembangan kemampuan siswa dalam menguasai beberapa teknik pencak silat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kemampuan pencak silat siswa setelah mengikuti program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat SDIT Insan Utama.

Hal ini, sesuai dengan penelitian Amrullah & Hanif (2019), yang menyatakan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan pada teknik dan penilaian dalam cabang olahraga pencak silat yang telah diteliti sebelumnya. Analisis hasil penelitian dapat dijelaskan mengenai kemampuan pencak silat siswa, adalah peningkatan skor pada setiap penilaian dan perbedaan hasil pada *treatment* atau perlakuan mengenai program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Satria *et al.*, (2022), dengan judul “*The Effect of Training Methods and Motivation on The Mastering of Pencak Silat Single Category.*” Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan

antara *training methods* dan *motivation* terhadap *the ability of* pencak silat kategori tunggal.

Peningkatan skor yang terjadi setelah pemberian *treatment* atau perlakuan program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat karena program pembinaan yang direncanakan telah terlaksana dan penyampaian materi dapat dipahami oleh para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan dasar pencak silat siswa yang semula belum atau kurang memahami teknik dasar pencak silat, setelah adanya pembinaan menjadi lebih memahami bahkan menjadi mahir dalam mempraktikkan teknik-teknik dalam pencak silat.

Berdasarkan hasil dan pendukung penelitian relevan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis mengenai “terdapat pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama” terbukti sesuai dengan hasil analisis yang diperoleh pada penelitian ini.

2. Pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama

Pada pembahasan mengenai pengaruh motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat peneliti menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh kedua variabel tersebut. Motivasi siswa dalam hal ini dapat mempengaruhi setiap jenis penilaian kemampuan pencak silat siswa. Motivasi siswa dapat berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel kemampuan pencak silat siswa.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kotarska *et al.*, (2022), yaitu mengenai *Self-Assessment of Physical Fitness and Health versus Motivational Value of Physical Activity Goals in People Practicing Fitness, Football, Martial Arts and Wheelchair Rugby*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk memperkuat harga diri dan motivasi untuk aktivitas fisik, meningkatkan ketekunan, kemampuan untuk fokus pada implementasi tujuan seseorang dan memprioritaskan tujuan di antara orang-orang yang berlatih berbagai disiplin ilmu olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Kovács *et al.*, (2022), yaitu mengenai *Sport Motivation From The Perspective of Health, Institutional Embeddedness And Academic Persistence Among Higher Educational Students* juga mendukung dalam pembahasan hipotesis ini. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel sosio demografi signifikan terhadap jenis kelamin, negara, dan pekerjaan ibu, terutama dalam hal motivasi intrinsik, introjeksi, dan ekstrinsik. Peran koping sangat menonjol untuk faktor kesadaran kesehatan, dengan efek positif pada motivasi intrinsik dan efek negatif pada jenis lainnya. Dampak kualitas pendidikan dan dukungan biasanya negatif, sedangkan dampak efek positif dari kepuasan terhadap infrastruktur patut diperhatikan. Pengaruh kegigihan dalam olahraga terhadap motivasi intrinsik dan introjeksi adalah positif. Frekuensi latihan meningkatkan motivasi intrinsik, sedangkan olahraga praktis menanamkan motivasi ekstrinsik.

Motivasi menjadi dorongan kuat bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat untuk lebih giat lagi dalam berlatih secara sungguh-sungguh, dan disiplin agar dapat berprestasi dalam bidang pencak silat. Siswa juga dapat mengembangkan kemampuan dasar pencak silat yang telah diajarkan oleh pelatih. Sehingga, perbedaan penilaian motivasi siswa sebelum adanya *treatment* dan setelah adanya *treatment* menunjukkan bahwa siswa terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil dan pendukung penelitian relevan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis mengenai “terdapat pengaruh motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama” terbukti sesuai dengan hasil analisis yang diperoleh pada penelitian ini.

3. Pengaruh program pembinaan dan motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan di SDIT Insan Utama

Analisis kedua variabel penelitian yaitu program pembinaan dan motivasi siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan dapat dijelaskan dengan analisis uji regresi dengan menelaah pada nilai presentase R^2 (*squared*), yang telah ditemukan pada penelitian ini. Secara keseluruhan diperoleh hasil variabel program pembinaan dan motivasi siswa dapat berkontribusi sebesar **15,3%**, dalam mempengaruhi kemampuan pencak silat siswa.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah & Sutapa (2021), dengan judul “*SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta Students Have Sufficient Motivation towards Extracurricular*

Activities Pencak Silat.” Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa, berdasarkan faktor ekstrinsik dan intrinsik yang terdiri dari indikator *attention*, indikator *interest*, indikator *activity*, indikator *trainer*, indikator fasilitas, indikator peraturan sekolah, dan indikator lingkungan yang menyatakan bahwa siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki motivasi yang cukup terhadap kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ihsan *et al.*, (2022), yaitu mengenai “*The Effect of Limb Muscle Explosive Power, Flexibility, and Achievement Motivation on Sickle Kick Performance in Pencak Silat Learning*”. Hasil dari penelitian ini, yaitu: 1) terdapat pengaruh *leg muscle explosive power* terhadap *sickle kick performance* sebesar 21,59%; (2) terdapat pengaruh *flexibility* terhadap *sickle kick performance* sebesar 6,94%; (3) terdapat pengaruh *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar 9,74%; (4) terdapat pengaruh *leg muscle explosive* melalui *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar 38,14%; (5) terdapat pengaruh *flexibility* melalui *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar 13,51%; dan (6) terdapat pengaruh *flexibility* melalui *achievement motivation* terhadap *sickle kick performance* sebesar (6) terdapat pengaruh simultan dari variabel-variabel tersebut sebesar 51,41%.

Selain itu dari segi motivasi terdapat motivasi yang rendah dan motivasi yang tinggi. Motivasi rendah yaitu tingkatan motivasi seseorang yang menurun karena adanya pengaruh internal maupun eksternal sehingga terjadi

penurunan sikap dan tindakan untuk meraih sesuatu yang diinginkan (Lomu & Widodo, 2018). Sedangkan motivasi tinggi, yaitu tingkatan motivasi seseorang yang meningkat karena berbagai faktor dalam meraih sesuatu yang diinginkan (Muhammad, 2017).

Hipotesis pada penelitian ini, program pembinaan dan tingkat motivasi siswa terhadap kemampuan pencak silat termasuk pada tingkat motivasi yang rendah. Berdasarkan hasil dan pendukung penelitian relevan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis mengenai “terdapat pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan di SDIT Insan Utama” terbukti sesuai dengan hasil analisis yang diperoleh pada penelitian ini.

D. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dialami oleh peneliti selama proses kegiatan penelitian berlangsung. Beberapa keterbatasan yang dialami peneliti antara lain:

1. Alokasi waktu pelaksanaan program pembinaan pencak silat pada kegiatan ekstrakurikuler masih kurang untuk mencapai indikator-indikator yang telah dibuat secara optimal, hal tersebut dikarenakan dalam seminggu hanya ada 2 kali pertemuan.
2. Proses pengambilan data, khususnya variabel motivasi siswa, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena adanya perbedaan pemikiran dan anggapan yang berbeda.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap temuan-temuan selama penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengaruh program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan pencak silat siswa SDIT Insan Utama menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini diperoleh dari hasil analisis uji pretest dan posttest kemampuan pencak silat siswa, secara keseluruhan mengalami peningkatan hasil skor dari *pretest* dan *posttest*. Sehingga terdapat pengaruh kemampuan pencak silat siswa setelah mengikuti program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SDIT Insan Utama.
2. Pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan pencak silat siswa dilakukan analisis menggunakan uji *paired sample t-test*, variabel motivasi siswa dapat berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel kemampuan pencak silat siswa. Motivasi siswa dalam hal ini dapat mempengaruhi setiap jenis penilaian kemampuan pencak silat siswa. Motivasi siswa yang mempengaruhi kemampuan pencak silat siswa memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari batas nilai signifikansi yaitu 0,05.
3. Pengaruh program pembinaan dan motivasi berlatih siswa terhadap kemampuan pencak silat siswa secara simultan di SDIT Insan Utama

menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Analisis regresi R^2 (*squared*) yang dilakukan dapat berkontribusi sebesar **15,3%**. Oleh karena itu program pembinaan dan motivasi berlatih dapat mempengaruhi secara bersama-sama terhadap kemampuan pencak silat siswa serta berpengaruh secara simultan walaupun dengan nilai yang kecil. Sedangkan sisanya sebesar **84,7%** dalam penelitian bisa saja dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Melakukan evaluasi pada ketertarikan dan motivasi siswa selama melakukan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat guna mengetahui sejauh mana minat siswa dalam mempelajari pencak silat sesuai dengan level yang diinginkannya.
2. Pelatih atau pembina kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat memaksimalkan *treatment*/program latihan yang telah disusun serta untuk dirutinkan saat latihan.
3. Pelatih dan pembina juga perlu memperhatikan sarana dan prasarana yang tersedia dalam meningkatkan hasil kemampuan pencak silat siswa lebih baik.

C. Implikasi penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan kemampuan pencak silat siswa melalui program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat dan motivasi berlatih yang baik. Perlunya latihan yang rutin dan disiplin agar dilakukan oleh siswa dalam meningkatkan kemampuannya. Dalam hal ini pelatih atau guru dapat terus menerus melakukan evaluasi atau penilaian perkembangan kemampuan pencak silat siswa pada beberapa periodik. Selain itu implikasi mengenai tingkat motivasi siswa yang tidak selalu meningkat dapat diperhatikan melalui gaya melatih yang diterapkan. Sarana dan metode latihan yang tetap profesional dan relevan dengan kondisi siswa. Siswa dapat dilatih untuk komitmen, disiplin dan serius selama mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, C. P. E. (2021). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Prosiding Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1(1), 1–7.
- Abidin, K. Z., & Yuwono, C. (2021). Pembinaan Prestasi Atlet Paracycling National Paralympic Committee of Indonesia di Surakarta. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 130–136.
- Adeyansyah, R., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Side Step Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Perisai Putih Tahun 2020. Banjarmasin: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 148–155.
- Agung, F. (2017). Efektivitas Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan (Rohis) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI Pada Siswa Di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
- Alfazani, M. R., & Khoirunisa, D. (2021). Faktor Pengembangan Potensi Diri: Minat/Kegemaran, Lingkungan Dan Self Disclosure (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 586–597. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.487>
- Alifia, I. F., & Dwiridotjahjono, J. (2019). Pengaruh Motivasi Berwirausaha Dan Lingkungan Sosial Terhadap Minat Berwirausaha (Studi Kasus pada Dusun Beton Desa Tritunggal Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan). *Jurnal Bisnis Indonesia*, 10(2), 139–154.
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79–87.
- Amrullah, R., & Hanif, S. (2019). Effect of Plyometrics Training and Achievement Motivation on the Ability of Crescent Kicks in the Pencak Silat Sport. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 5(1), 49–62.
- Anggraini, I. A., Utami, W. D., & Rahma, S. B. (2020). Analisis Minat dan Bakat Peserta didik terhadap Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(1), 23–28.
- Annaqi, M. A., & Muktiani, N. R. (2019). Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Smp Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. *Pendidikan Jasmani Kesehatan ...*, 8(4), 1–11.
- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Ekstrakurikuler

- dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286–7291.
- Anugrah, A., Amrullah, A. M. K., & Esha, M. I. (2022). Tipologi Manajemen Tradisional Dan Modern Dan Klasifikasinya Dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.30984/jpai.v3i1.1792>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arianti, A. (2019). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- Arif, A. C., & Kusnanik, N. W. (2017). Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra SMA Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Arimbawa, K. A. P., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2022). Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(3), 90–98. <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i3.43943>
- Asdarina, A., Anriani, N., & Aziz, M. I. M. (2022). Evaluasi Program Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2), 1179–1192.
- Astitah, A., Mawardi, A., & Penulis, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Peserta Didik Di Sma Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 131–146.
- Bahri, S., & Nisa, Y. C. (2017). Pengaruh Pengembangan Karir dan Motivasi Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (BPJS Ketenagakerjaan Cabang Belawan). *Jurnal Ilmiah Manajemen & Bisnis*, 18(1), 9–15.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Bariyah, S. K. (2019). Peran Tripusat Pendidikan dalam Membentuk Kepribadian Anak. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 228–239. <https://doi.org/10.24090/jk.v7i2.3043>
- Caglayan, A., & Ozbar, N. (2017). The Examination of the Effects of Functional

- Training Program Applied on Instable Ground on Anaerobic Capacities of Elite Martial Arts Athletes. *European Journal of Education Studies*, 3(11), 812-824.
- Candrawati, Y., Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9186>
- Chin, N. S., Liew, G. C., Kueh, Y. C., Hashim, H. A., Tee, V., & Kuan, G. (2021). Cross-cultural adaptation and validation of the malay version of sports motivation scale-ii. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111694>
- Cooper, D. R., & Schindler, P. S. (2019). *Metode Penelitian Bisnis, Edisi 12 Buku I*. Salemba Empat.
- da Cruz Carvalho, A., Riana, I. G., & Soares, A. D. C. (2020). Work Motivation, Job Satisfaction and Employee Performance. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 7(5), 13–23. <https://doi.org/10.25105/ber.v20i2.8006>
- Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan*, 6(1), 29–34.
- Damayanti, A. (2020). *Pendidikan Anak di Era Milenial* (Issue 112). PT Raja Grafindo Persada.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Efferi, A. (2017). Pengembangan Life Skill Siswa Madrasah Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Berkebun. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 12(1), 189–212.
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93–196.
- Ena, Z., & Djami, S. H. (2021). Peranan Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Personel Bhabinkamtibmas Polres Kupang Kota. *Among Makarti*, 13(2), 68–77. <https://doi.org/10.52353/ama.v13i2.198>
- Fadilah, N., & Setyowati, S. (2017). Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya. *Jurnal PAUD Teratai*, 6(1), 1–5.
- Fikry, I. A. Q. A., & Indika, P. M. (2020). Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Stamina*, 3(6), 527–543.
- Gah, D. Z. R., & Syam, A. H. (2021). Pengaruh Pengalaman Kerja dan

- Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Balai Latihan Masyarakat Makassar. *Jurnal Mirai Manajemen*, 6(2), 123–136.
- Gaol, A. F. L., Nelyahardi, N., & Yaksa, R. A. (2021). Faktor Motivasi dalam Mendorong Keberhasilan Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(2), 2801–2807. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.927>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Groenewal, P. H., Putrino, D., & Norman, M. R. (2021). Burnout and Motivation in Sport. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(3), 359–372. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.008>
- Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A., & Stams, G. J. J. M. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 28(2016), 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.011>
- Hakim, I. Al. (2020). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di Madrasah. *Al Hikmah: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 149–153.
- Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 17(2), 136–149. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>
- Handayani, R. (2019). Pengaruh lingkungan tempat tinggal dan pola asuh orangtua terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 15–26.
- Hao, X., & Yang, Y. (2022). Healthy physical education curriculum model and students' extracurricular sports participation —test based on the trans-contextual model of motivation. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14483-0>
- Hardiansyah, R., & Sutapa, P. (2021). SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta Students Have Sufficient Motivation towards Extracurricular Activities Pencak Silat. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(3), 12. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v8i3.2320>
- Hartono, J. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. BPFE.
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34(2017), 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>

- Hasanah, D. izhar. (2022). Pelaksanaan Pembinaan Pegawai oleh Camat sebagai salah satu upaya dalam mencapai kinerja pegawai di Kantor Kecamatan Cangkung Kabupaten Bandung. *Jisipol*, 6(1), 35–48.
- Hen-Herbst, L., Lamash, L., Fogel, Y., & Meyer, S. (2023). Mind Sports: Exploring Motivation and Use of Cognitive Strategies in Bridge. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20064968>
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2017). Implementasi pendidikan karakter di sekolah melalui keteladanan dan pembiasaan. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 1(2), 25–29. <https://doi.org/10.32678/tarbawi.v3i02.1952>
- Heri, T. (2019). Meningkatkan Motivasi Minat Belajar Siswa. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1), 59–79. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1369>
- Herman, H., & Riady, A. (2018). Survey Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SMP/ MTS Swasta Kabupaten Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 27–35. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.5624>
- Herwansyah., Kristina, P. C., & Akhbar, M. T. (2023). Evaluation of Development Program at Persinas Asad Pencak Silat Education, Palembang City. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 483-490.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2), 86–97. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>
- Husdarta, H. J. S. (2018). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Idin, D. P., Prayoga, A. S., & Septianingrum, K. (2023). Minat dan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Khozinatul Ulum Todanan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 248–259.
- Ihsan, N., Hanafi, R., Sepriadi, Okilanda, A., Suwirman, & Mario, D. T. (2022). the Effect of Limb Muscle Explosive Power, Flexibility, and Achievement Motivation on Sickle Kick Performance in Pencak Silat Learning. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 393–400. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.14>
- Ikawati, H. D. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Take and Give Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Paedagogy*, 4(2), 50–55. <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i3.561>
- Irawan, A. (2022). Kreativitas Guru dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah*, 5(2), 119–131.

- Irawan, S. I. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8>
- Islami, A. A. (2017). Motivasi Siswa Masuk Ke Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola Di Tingkat SMP Se-Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(10), 1–10.
- Jägerbrink, V., Glaser, J., & Östenberg, A. H. (2022). Extracurricular Pulse Activities in School: Students' Attitudes and Experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215051>
- Jannah, M., Pujiyanto, P., & Arizal, F. W. (2022). Perancangan Webcomic Jiwa Kesatria Bertema Aksi dalam Dua Bahasa untuk Memperkenalkan Pencak Silat. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 2(5), 724–745. <https://doi.org/10.17977/um064v2i52022p724-745>
- Jannah, R. J., & Khikmah, A. N. (2018). Implementasi nilai-nilai luhur budaya pencak silat sebagai pendidikan karakter siswa di sekolah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 141–146.
- Johansyah, L., & Hendro, W. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Khotimah, K., Subekti, N., & Denata, G. Y. (2023). The Effectiveness of High-Intensity Interval Training on Specific Endurance and Technical Performance of Pencak Silat Athletes. *ICOLAE*, 1078-1089.
- Kia, A. D. (2019). Kajian Pedagogis Tentang Tanggung Jawab Guru Pak Secara Profesional Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Shanan*, 3(2), 77–94. <https://doi.org/10.33541/shanan.v3i2.1580>
- Kotarska, K., Timoszyk-Tomczak, C., Nowak, L., Sygit, K., Gąska, I., & Nowak, M. A. (2022). Self-Assessment of Physical Fitness and Health versus Motivational Value of Physical Activity Goals in People Practicing Fitness, Football, Martial Arts and Wheelchair Rugby. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711004>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Örsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Kusuma, A. Y. (2021). Analisis Pembinaan Prestasi Pemuda Terhadap Aktivitas Pencak Silat Psht Di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Katarsis*, 1–14.

- La Charite, J., Macinko, J., Hedrick, R., Santoro, M., & Dudovitz, R. (2023). Extracurricular activities, child and caregiver mental health and parental aggravation—a national cross-sectional study. *Academic Pediatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2023.01.001>
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 58(April 2021), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>
- Laia, B., Telaumbanua, K., & Fau, S. (2018). Kontribusi Motivasi dan Minat Belajar Terhadap Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Nias Selatan. *Jurnal Education and Development*, 6(1), 70–77.
- Latifah, E., Rusdiana, A., Ugelta, S., Budiman, D., & Karmini, M. (2017). Contribution of Intelligence and Emotional Qoutients with Performance Athletes Pencak Silat. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180(1), 1–5. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Lestari, S., Fatolah, K., & Halim, A. (2022). Mewujudkan Merdeka Belajar: Studi Kasus Program Kampus Mengajar di Sekolah Dasar Swasta di Jakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 6426–6438. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1679>
- Lestari Yuni, R. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/UCEJ/article/view/1887/1456>
- Li, B., Li, R., Qin, H., Chen, T., & Sun, J. (2022). Effects of Chinese Martial Arts on Motor Skills in Children between 5 and 6 Years of Age: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610204>
- Liu, J., & Xiang, P. (2023). Expectancy-Value Motivation and Physical Activity-and Health-Related Outcomes among At-Risk Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6273. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136273>
- Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa.
- Maghfiroh, N., & Hanafi, I. R. (2023). Peran Metode Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. *MindSet: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 236–244. <https://doi.org/10.58561/mindset.v2i1.74>
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan

Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.30872/jim.v13i1.648>

- Mahyana, I. N. G. D., & Supriyadi. (2022). Perbedaan agresivitas remaja yang mengikuti olahraga beladiri pencak silat dan yang tidak mengikuti olahraga beladiri pencak silat ditinjau dari efikasi diri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(3), 216–225.
- Malchrowicz-Mosko, E., Zarebski, P., & Kwiatkowski, G. (2020). What Triggers Us to Be Involved in Martial Arts? Relationships between Motivations and Gender, Age and Training Experience. *Sustainability*, 12, 1-14.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
- Martopo, A. H. (2017). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2), 1–8.
- Melani, R., Firdaus, K., Damrah, D., & Nirwandi, N. (2023). Motivasi Siswa Kelas VII Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Kepramukaan di SMP Negeri 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(11), 9–16.
- Meyer, M., & Bittmann, H. (2018). Why do People Train Martial Arts? Participation Motives of German and Japanese Karateka. *Societies*, 8, 1-19.
- Mobonggi, A., Buhungo, R. A., & Bonde, F. (2021). Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Educator: Directory Of Elementary Education Journal*, 2(1), 23–42.
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87-97.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. UPI Sumedang Press.
- Mustafa, P. S. (2021). Akselerasi Berpikir Ekstraordinari Merdeka Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Era Pandemi Covid-19. In *Akademi Pustaka*. Akademi Pustaka.

- Nasution, F. H., & Pasaribu, F. S. (2017). *Buku Pintar Pencak Silat*. Anugrah.
- Nisrinah, N., Mus, S., & Basri, S. (2022). Pengelolaan Layanan Ekstrakurikuler. *Jambura Journal of Educational Management, September 2020*, 64–74. <https://doi.org/10.37411/jjem.v3i2.1450>
- Nugroho, W. A. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang. *JUARA : Jurnal Olahraga, 2(2)*, 162. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.43>
- Nuraini, N., Afriza, A., & Andriani, T. (2022). Competency Development as an Effort to Improve the Performance of School Administrative Personnel. *Jmpis (Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial), 4(1)*, 489–499.
- Nurmawati, Resita, C., & Afrinaldi, R. (2020). Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 20 Student Interest in Participating in Sports Extracurricular Activities at SMA Negeri. *Jurnal Literasi Olahraga, 1(2)*, 153–161.
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan, 5(1)*, 151–168. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i1.1260>
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan, 5(2)*, 216–232. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i2.1939>
- Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Pub. L. No. Nomor 62 Tahun 2014 (2014).
- Pindek, S., Howard, D. J., Krajcevska, A., & Spector, P. E. (2019). Organizational constraints and performance: an indirect effects model. *Journal of Managerial Psychology, 34(2)*, 79–95. <https://doi.org/10.1108/JMP-03-2018-0122>
- Puddin, A., & Ibrahim, B. (2019). 'Silat Olahraga' Module Framework for Primary School toward Students Competency in Silat. *Humanities & Social Sciences Reviews, 7(3)*, 405-411.
- Putra, I. D. G. R. D. (2019). Peran Kepuasan Belajar Dalam Mengukur Mutu Pembelajaran Dan Hasil Belajar. *Jurnal Penjaminan Mutu, 5(1)*, 22–31. <https://doi.org/10.25078/jpm.v5i1.756>
- Rahman, A., & Alnedral, A. (2019). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Patriot, 1(3)*, 896–909.
- Rantoni, I., Saifuddin, & Karimuddin. (2016). Motivasi Berlatih Atlet UKM Kempo UNSYIAH Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*

Unsyiah, 2(02), 125–135.

- Rawe, A. S. (2023). Kombinasi Olahraga Dan Doa Dalam Menumbuhkan Karakter. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>
- Rodica, T., & Nurmai, E. (2019). The Effect of Leg Muscle Strength Exercises on Students' Front Kick Abilities in Pencak Silat Extracurricular Activities at KH. Ahmad Dahlan Islamic Boarding School Teluk Kuantan. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 464, 887-890.
- Romadhoni, E. S. (2018). Faktor Keterlaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Tahun Ajaran 2017/2018 Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 1–10.
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153.
- Rubandiyah, H. I., & Nugroho, E. (2018). Pembentukan kader jumantik sebagai upaya peningkatan pengetahuan siswa di sekolah dasar. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(2), 216–226.
- Rusmiati. (2017). Pengaruh Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Ekonomi Siswa MA Al Fattah Sumbermulyo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Ekonomi*, 1(1), 21–36.
- Saengchai, S., Siriattakul, P., & Jernsittiparsert, K. (2019). Exploring the link between HRPractices, Employee Motivation, Employee Empowerment and Employee Performance in Engineering Firms of Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 23(4), 734–747. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v23i4/pr190406>
- Saleh, K., & Malik, L. R. (2019). Strategi Peningkatan Mutu Pendidikan Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) di Provinsi Kalimantan Timur (Studi kasus SDIT Cordova Samarinda dan SDIT YABIS Bontang). *Fenomena: Jurnal Penelitian*, 11(1), 67–90. <https://doi.org/10.21093/fj.v11i1.1388>
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Pandawa : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah Volume*, 2(2), 278–288. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v5i2.3770>
- Sari, H. P., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 261–265.
- Satria, G. S., Subarjah, H., & Safari, I. (2022). The effect of training methods and motivation on the mastering of pencak silat single category. *Gladi : Jurnal*

Ilmu Keolahragaan, 13(1), 88–97. <https://doi.org/10.21009/gjik.131.08>

- Septianti, D., & Frastuti, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Berbasis Internet, Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Berwirausaha Online Mahasiswa Universitas Tridinanti Palembang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini*, 10(2), 130–138. <https://doi.org/10.36982/jiegmk.v10i2.871>
- Sholihin, R. (2022). Motivasi Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 2(3), 469–478.
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet The implementation of sports policies and the role of stakeholders in improving athlete achievement. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 1–10.
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2020). Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 64–75. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14478>
- Sudirman, R., Asmawi, M., Hanif, A. S., Dlis, F., & Saputra, A. D. (2019). The Effect of Training Methods and Leg Muscle Power Explosion towards Kicking Skills in Pencak Silat. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(8), 550-562.
- Sudiana, I Ketut. & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Pencak Silat*. Rajawali Press.
- Sugiarto, A. (2020). SInergitas Pelatih dengan Atlet dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak. *Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) IKIP PGRI Kalimantan Timur*, 4(2), 1–10.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Suhada, S. N., & Priyambada, G. (2022). *Evaluasi Program Latihan Ekstrakurikuler Tapak Suci*. 4(1), 67–68.
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. UNY Press.
- Supriani, Y., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2020). Upaya meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 1(1), 1–10.
- Swidinata, S., Kristina, P. C., & Putri S. A. R. (2023). The Influence of Self-Efficacy, Emotional Intelligence and Anxiety on the Level of Motivation When Competing in PPLPD Pencak Silat Athletes Musi Banyuasin Regency. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 1150-1164.

- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Cemerlang.
- Tindagi, M. G. K. (2017). Indikator Penanaman Nilai-Nilai Pak Dalam Keluarga Bagi Perbinaan Iman Anak Remaja Di Zaman Now. *Missio Ecclesiae*, 6(1), 17–31. <https://doi.org/10.52157/me.v6i1.67>
- Usra, M. (2018). Upaya Peningkatan Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Melalui Pendekatan Kerja Kelompok. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 137–147. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8102>
- Wahidin. (2019). Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Pancar*, 3(1), 232–245.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. UNY Press.
- Widagda, S. P., Prasetyanto, H., & Suharto, T. (2022). Atraksi Pencak silat Merpati Putih Sebagai Daya Tarik Wisata Dalam Upaya Melestarikan Warisan Budaya Indonesia. *Media Wisata*, 20(1), 136–147. <https://doi.org/10.36276/mws.v20i1.316>
- Widiyanto, S. (2017). Pengaruh Minat Belajar dan Pemahaman Kalimat terhadap Kemampuan Menulis Kalimat Efektif. *MENDIDIK : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 169–177.
- Widodo, H. (2021). *Evaluasi Pendidikan*. UAD Press.
- Yunus, Y. (2018). Prospek Pengembangan Pondok Pesantren Kecamatan Malangke Kabupaten Luwu. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 12(2), 88–105.
- Yusup, P. M., & Saepudin, E. (2017). Praktik literasi informasi dalam proses pembelajaran sepanjang hayat (information literacy practices in the process of lifelong learning). *Jurnal Kajian Informasi & Perpustakaan*, 5(1), 79–94.
- Zakaria, A., Ichsani, & Sulaeman. (2021). Sepakbola Di Tinjau Dari Antropometri Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Syech Yusuf. *Jurnal Ilara*, 12(3), 1–7.
- Zulfah, Z. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share Dengan Pendekatan Heuristik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Mts Negeri Naumbai Kecamatan Kampar. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1-12.

LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
	Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
Jabatan/Pekerjaan : Guru Besar/IV/c/Pembina Utama Muda
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa materi program latihan ekstrakurikuler pencak silat pada penelitian dengan judul:

PENGARUH PROGRAM PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KEMAMPUAN PENCAK SILAT SISWA SDIT INSAN UTAMA

dari mahasiswa:

Nama : Ari Marini
NIM : 22611251030
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. *Program latihan yg dilakukan sudah sesuai*
2.
3.

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

Yogyakarta, *20 September 2023*
Validator,


Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes
NIP. 197510182005011002

2. Surat Keterangan Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
Jabatan/Pekerjaan : Guru Besar/IV/c/Pembina Utama Muda
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
**PENGARUH PROGRAM PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KEMAMPUAN PENCAK SILAT SISWA
SDIT INSAN UTAMA**
dari mahasiswa:

Nama : Ari Marini
NIM : 22611251030
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. *sesuaikan agar ada butir positif dan negatif.*
2. *ada beberapa instrumennya pernyataan yang harus disesuaikan*
3.

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

Yogyakarta, *20 September 2023*
Validator,

Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes
NIP. 197510182005011002

3. Surat Permohonan Izin Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.388/UN34.16/KM.07/2023

8 September 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Ari Marini
NIM : 22611251030
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr. Sumarjo, M.Kes.
Judul : Pengaruh Pembelajaran Pencak Silat dan Motivasi Terhadap Kemampuan
Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SDIT Insan Utama

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

4. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/123/UN34.16/LT/2023

21 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SDN 1 Padokan
Jl. Bibis Raya, Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, DIY

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ari Marini
NIM : 22611251030
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Motivasi Berlatih terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa SDIT Insan Utama
Waktu Uji Instrumen : Senin - Rabu, 25 - 27 September 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

5. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/103/UN34.16/PT.01.04/2023

7 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala Sekolah SDIT Insan Utama
Jl. Brawijaya, Gatak, Tamantirto, Kasihan, Bantul DIY 55183**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ari Marini
NIM : 22611251030
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Pembelajaran Pencak Silat dan Motivasi Terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SDIT Insan Utama
Waktu Penelitian : 4 September - 30 November 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

6. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SDIT INSAN UTAMA
TERAKREDITASI A

Alamat : Jalan Brawijaya Gatak Tamantirto Kasihan Bantul DIY 55183 Telp 0274 4342259
email : sdit.insanutamayk@gmail.com

Nomor : 007/Pen/SDITIU/IX/2023
Hal : Surat Balasan

Bantul, 13 September 2023

Kepada
Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni
Universitas Negeri Yogyakarta
di tempat

Assalamu'alaikum wr.wb.

Menanggapi surat ijin penelitian dengan nomor B/103/UN34.16/PT.01.04/2023 tertanggal 7 September 2023, maka kami kepala SDIT Insan Utama memberikan ijin kepada :

No.	NAMA	NIM	Prodi
1	Ari Marini	22611251030	Ilmu Keolahragaan-S2

Adapun ketentuan dan teknis pelaksanaan akan kami sampaikan secara langsung mahasiswa tersebut.
Demikian surat balasan ini kami berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, semoga bermanfaat.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Kepala Sekolah

Khusnul Anso Firoini, S.Pd.
NIPY. 200807198003192001

7. Kuesioner Penelitian

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian yang saya lakukan dengan judul "Pengaruh Program Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Motivasi Berlatih terhadap Kemampuan Pencak Silat Siswa SDIT Insan Utama", maka bersama ini, saya memohon kesediaan siswa/i untuk dapat mengisi kuesioner ini dengan baik. Saya menjamin sepenuhnya atas kerahasiaan identitas dan jawaban yang siswa/i berikan. Atas kesediaan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Ari Marini

ANGKET MOTIVASI BERLATIH

A. Identitas Siswa

Mohon isi data di bawah ini:

Data Siswa		
Nama Siswa		
Jenis Kelamin	Laki-laki ()	Perempuan ()
Kelas		

B. Petunjuk pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan dan alternatif jawaban
2. Isilah semua butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewatkan
3. Pilih alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat dan keadaan anda.
4. Beri tanda centang (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih

Keterangan jawaban:

SS : Sangat Setuju **TS** : Tidak Setuju
S : Setuju **STS** : Sangat Tidak Setuju
KS : Kurang Setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
A. FAKTOR INTRINSIK						
FISIK						
1	Saya mengikuti latihan pencak silat karena memiliki postur tubuh yang ideal					
2	Saya mengikuti latihan pencak silat karena memiliki fisik yang kuat					
3	Saya mengikuti latihan pencak silat karena memiliki kondisi tubuh yang sehat					
4	Saya mengikuti latihan pencak silat karena aktif bergerak					
5	Saya mengikuti latihan pencak silat karena mudah lelah					
MINAT						
6	Saya sangat berminat mengikuti latihan pencak silat					
7	Pencak silat adalah olahraga yang					

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
	menyenangkan bagi saya					
8	Saya bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan pencak silat					
9	Saya memiliki target dalam belajar pencak silat					
10	Saya tidak ingin melestarikan kebudayaan Indonesia yaitu pencak silat					
BAKAT						
11	Saya mengikuti latihan pencak silat karena memiliki bakat					
12	Saya mengikuti latihan pencak silat karena memiliki kemampuan bela diri yang baik					
13	Saya mengikuti latihan pencak silat karena memiliki koordinasi gerak yang baik					
14	Saya memiliki postur tubuh yang baik sebagai atlet pencak silat					
MOTIF						
15	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin menjaga kebugaran tubuh					
16	Saya mengikuti latihan pencak silat untuk mengembangkan bakat yang saya miliki					
17	Saya mengikuti latihan pencak silat untuk mempraktikkan pengetahuan yang dimiliki					
18	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin meningkatkan kemampuan bela diri					
19	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin meraih prestasi					
B. FAKTOR EKSTRINSIK						
LINGKUNGAN						
20	Saya mengikuti latihan pencak silat karena diajak teman-teman					
21	Saya mengikuti latihan pencak silat karena kondisi lingkungan yang tidak aman					
22	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin melindungi diri					
23	Saya mengikuti latihan pencak silat karena banyak kejuaraan yang dapat diikuti					
24	Mengikuti ekstrakurikuler pencak silat membuat pergaulan saya menjadi luas					
KELUARGA						
25	Saya mengikuti latihan pencak silat karena didukung oleh orang tua					
26	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin melindungi keluarga					

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
27	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin membanggakan orang tua					
28	Orangtua saya selalu mencukupi kebutuhan dalam berlatih pencak silat					
SARANA & PRASARANA						
29	Saya mengikuti latihan pencak silat karena ingin terlihat gagah saat memakai seragam pencak silat					
30	Saya mengikuti latihan pencak silat karena peralatan yang digunakan sudah lengkap					
31	Saya mengikuti latihan pencak silat karena dilaksanakan di area yang luas (lapangan/aula/halaman sekolah)					
GURU/PELATIH						
32	Saya mengikuti latihan pencak silat karena pelatih menguasai jurus-jurus pencak silat					
33	Saya mengikuti latihan pencak silat karena pelatih menyenangkan					
34	Saya mengikuti latihan pencak silat karena pelatih dapat membimbing dengan baik					
35	Saya mengikuti latihan pencak silat karena pelatih yang bersikap tegas					
36	Saya mengikuti latihan pencak silat karena pelatih mampu mengembangkan bakat yang saya miliki					
37	Saya mengikuti latihan pencak silat karena pelatih dapat memberikan motivasi dengan baik					

LEMBAR PENGAMATAN TES KEMAMPUAN DASAR PENCAK SILAT

No	Indikator	Item	Skor	
			Pretest	Posttest
1	Penampilan keterampilan	Posisi sikap pasang (sikap awal)		
		Lutut diangkat terlebih dahulu (\pm 100 derajat)		
		Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang		
		Melepaskan kaki dengan keadaan lurus		
		Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang		
		Posisi kedua tangan merapat dengan badan		
		Menarik kaki dengan lutut merapat (\pm 100 derajat)		
		Posisi badan saat lutut merapat seimbang		
		Posisi kedua tangan di depan dada		
		Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang		
		2	Kecepatan Tendangan	Tendangan sabit 10 detik (kanan dan kiri)
Tendangan lurus 10 detik (kanan dan kiri)				
Tendangan samping 10 detik (kanan dan kiri)				
3	Kelincahan Tendangan	Tendangan sabit kanan kiri 15 detik		
		Tendangan samping kanan kiri 15 detik		
4	Koordinasi Tendangan dan pukulan	Serangan beruntun selama 30 detik (solospel)		

A. Penilaian Kemampuan Dasar Pencak Silat

1. Penilaian penampilan keterampilan pencak silat

- a. Tujuan: Mengetahui penampilan keterampilan pencak silat siswa
- b. Peralatan:
 - 1) Sabuk/tali.
 - 2) Meteran.
 - 3) Tiang setinggi 2 meter (2 buah) atau diganti orang untuk memegang.
- c. Petugas:
 - 1) Menjaga dan mengukur ketinggian tiang.
 - 2) Mencatat waktu.
- d. Pelaksanaan: Siswa bersiap-siap berdiri di belakang sabuk dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Kemudian melakukan tendangan di tempat, dalam hal ini teknik tendangan harus melewati sabuk/tali, tanpa menyentuh, setiap tendangan yang menyentuh sabuk/tali akan dikurangi 1. Setiap siswa melakukan tendangan secara berturut-turut sebanyak 10 tendangan untuk kaki kanan dan 10 tendangan kaki kiri.
- e. Penilaian: Skor berdasarkan jumlah penampilan siswa berdasarkan kisi-kisi instrumen dan dikurangi nilai kesalahan dalam menendang bila menyentuh tali. Indikator dalam tes ini adalah: 1) posisi sikap pasang; 2) angkatan; 3) saat melepas tendangan/lintasan; 4) kembali ke sikap pasang.

Tabel Penilaian Penampilan Keterampilan Siswa

Nama :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Penampilan Keterampilan Siswa	Pretest	Posttest
Posisi sikap pasang (sikap awal)		
Lutut diangkat terlebih dahulu (\pm 100 derajat)		
Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang		
Melepaskan kaki dengan keadaan lurus		
Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang		
Posisi kedua tangan merapat dengan badan		

Menarik kaki dengan lutut merapat (± 100 derajat)		
Posisi badan saat lutut merapat seimbang		
Posisi kedua tangan di depan dada		
Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang		
Jumlah Skor		

Tabel Pedoman Penilaian Penampilan Keterampilan Siswa yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali (5)	80-100	85-100
Baik (4)	71-79	74-84
Cukup (3)	66-70	68-73
Kurang (2)	56-65	61-67
Kurang Sekali (1)	>55	>60

2. Penilaian kecepatan tendangan pencak silat

- a. Tujuan: Mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat siswa (untuk teknik tendangan lurus, samping dan sabit)
- b. Peralatan:
 - 1) Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (Hand Box).
 - 2) Meteran.
 - 3) Stopwatch.
- c. Tugas dalam penilaian:
 - 1) Mengukur ketinggian sandsack/target.
 - 2) Mencatat waktu.
 - 3) Menjaga sandsack.
- d. Pelaksanaan: Siswa bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra). Pada saat aba-aba 'ya', siswa melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri. Ketinggian Sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).
- e. Penilaian: Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan siswa.

Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan

Nama :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Pretest	Posttest
Lurus Kanan		
Lurus Kiri		
Samping Kanan		
Samping Kiri		
Sabit Kanan		
Sabit Kiri		
Jumlah Skor		

Tabel Pedoman Penilaian Kecepatan Tendangan yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang Sekali	<12	<14

3. Penilaian Kelincahan tendangan pencak silat

Untuk Teknik Tendangan Sabit

- a. Tujuan: Mengetahui kemampuan kelincahan tendangan sabit siswa pencak silat.
- b. Peralatan:
 - 1) Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (Hand Box).
 - 2) Meteran.
 - 3) Stopwatch.
- c. Tugas dalam penilaian:
 - 1) Mengukur ketinggian sandsack/target.
 - 2) Mencatat waktu.
 - 3) Menjaga sandsack.
- d. Pelaksanaan: Siswa bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' siswa melakukan tendangan sabit kanan dengan melompat, di

mana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan sabit kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. Ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

e. Penilaian: Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan siswa.

Formulir Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit

Nama :
 Usia :
 Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Pretest	Posttest
Sabit Kanan		
Sabit Kiri		
Jumlah Skor		

Tabel Pedoman Penilaian Kelincahan Tendangan yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>28	>30
Baik	23-27	25-29
Cukup	18-22	20-24
Kurang	14-17	15-18
Kurang Sekali	<13	<14

Untuk Teknik Tendangan Samping

- a. Tujuan: Mengetahui kemampuan kelincahan tendangan samping siswa pencak silat.
- b. Peralatan:
 - 1) Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (Hand Box).
 - 2) Meteran.
 - 3) Stopwatch.
- c. Tugas dalam penilaian:
 - 1) Mengukur ketinggian sandsack/target.
 - 2) Mencatat waktu.
 - 3) Menjaga sandsack.
- d. Pelaksanaan: Siswa bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba

'ya' siswa melakukan tendangan samping kanan dengan melompat, di mana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama 15 detik. Ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

- e. Penilaian: Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan siswa.

Formulir Penilaian Kelincahan Tendangan Samping

Nama :
 Usia :
 Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Pretest	Posttest
Samping Kanan		
Samping Kiri		
Jumlah Skor		

Tabel Pedoman Penilaian Kelincahan Tendangan yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>28	>30
Baik	23-27	25-29
Cukup	18-22	20-24
Kurang	14-17	15-18
Kurang Sekali	<13	<14

4. Penilaian koordinasi tendangan dan pukulan pencak silat

- a. Tujuan: Mengetahui kemampuan koordinasi tendangan dan pukulan pencak silat siswa.
- b. Peralatan:
- 4) Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (Hand Box).
 - 5) Meteran.
 - 6) Stopwatch.
- c. Tugas dalam penilaian:
- 4) Mengukur ketinggian sandsack/target.
 - 5) Mencatat waktu.

- 6) Menjaga sandsack.
- d. Pelaksanaan: Siswa bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' siswa melakukan tendangan dan pukulan ke arah sandsack/target pada sasaran bidang setinggi 15 cm, selama 30 detik sebanyak-banyaknya. Ketinggian sandsack yaitu 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).
- e. Penilaian: Skor berdasarkan jumlah serangan tangan dan kaki selama 30 detik yang mengenai sasaran.

Formulir Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan

Nama :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Pretest	Posttest
Serangan Tangan		
Serangan Tungkai/Kaki		
Jumlah Skor		

Tabel Pedoman Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan yang disarankan

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

8. Program Latihan Pencak Silat

PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

SDIT INSAN UTAMA

Sesi Latihan : 1	Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :	Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox	Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">- Persiapan latihan- Berdoa dan salam- Presensi siswa			5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Latihan dilakukan di halaman sekolah, melakukan baris dalam formasi berbanjar/lingkaran dengan rapi.• Pelatih memimpin doa kemudian melakukan presensi kehadiran siswa

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	Pemanasan - Stretching statis - Stretching dinamis - Jogging - Squat jump - Sith up - Push up	1set 1 set 1set 1set 1set	} 1x } 1x	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching dilakukan dari bagian tubuh atas menuju ke bawah • Jogging mengelilingi lapangan sebanyak 2 putaran
2.	Latihan Inti - Penyampaian tujuan dan materi latihan - Pengenalan sikap			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi latihan • Penjelasan secara umum sejarah dan pengertian pencak silat • Penjelasan sikap hormat, sikap tegak, sikap duduk dan sikap pasang

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	dalam pencak silat - Pengenalan teknik dasar pencak silat				<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan gerakan dasar dalam pencak silat • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama
3.	Penutup - Pendinginan - Diskusi dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.
Sesi Latihan : 2					Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :					Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox					Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
2.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Penyampaian tujuan dan materi latihan - Praktek materi latihan sesi sebelumnya - Pengenalan jenis kuda-kuda dalam pencak silat 			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi Latihan • Kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda silang dan kuda-kuda khusus • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama
3.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Diskusi dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang 			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.

Sesi Latihan : 3	Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :	Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox	Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
1	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persiapan latihan - Berdoa dan salam - Presensi siswa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stretching statis - Stretching dinamis - Jogging - Squat jump 	1 set		5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan dilakukan di halaman sekolah, melakukan baris dalam formasi berbanjar/lingkaran dengan rapi. • Pelatih memimpin doa kemudian melakukan presensi kehadiran siswa • Stretching dilakukan dari bagian tubuh atas menuju ke bawah • Jogging mengelilingi lapangan sebanyak 2 putaran
		1 set		15 menit	

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> - Sith up - Push up 	1set 1set 1set	1x  1x		
2.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Penyampaian tujuan dan materi latihan - Praktek latihan sesi sebelumnya - Pembentukan gerakan pencak silat 			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi Latihan • Meliputi unsur arah gerakan, cara melangkah, langkah dan posisi, serta bentuk/pola langkah • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama
3.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan 			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang 				<ul style="list-style-type: none"> • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.

Sesi Latihan : 4	Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :	Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox	Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> - Persiapan latihan - Berdoa dan salam - Presensi siswa 			5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan dilakukan di halaman sekolah, melakukan baris dalam formasi berbanjar/lingkaran dengan rapi. • Pelatih memimpin doa kemudian melakukan presensi kehadiran siswa

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	Pemanasan - Stretching statis - Stretching dinamis - Jogging - Squat jump - Sith up - Push up	1set 1 set 1set 1set 1set	} 1x } 1x	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching dilakukan dari bagian tubuh atas menuju ke bawah • Jogging mengelilingi lapangan sebanyak 2 putaran
2.	Latihan Inti - Penyampaian tujuan dan materi			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi Latihan • Antara lain tendangan lurus, tendangan jejang, tendangan T, tendangan belakang, tendangan sabit, sapuan dan guntingan

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	latihan - Praktek latihan sesi sebelumnya - Mempelajari teknik tendangan kaki				<ul style="list-style-type: none"> • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama
3.	Penutup - Pendinginan - Diskusi dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.

Sesi Latihan : 5	Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :	Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox	Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
1	Pembukaan - Persiapan latihan - Berdoa dan salam - Presensi siswa Pemanasan - Stretching statis - Stretching dinamis - Jogging - Squat jump	1 set 1 set		5 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan dilakukan di halaman sekolah, melakukan baris dalam formasi berbanjar/lingkaran dengan rapi. • Pelatih memimpin doa kemudian melakukan presensi kehadiran siswa • Stretching dilakukan dari bagian tubuh atas menuju ke bawah • Jogging mengelilingi lapangan sebanyak 2 putaran

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> - Sith up - Push up 	1set 1set 1set	1x  1x		
2.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Penyampaian tujuan dan materi latihan - Praktek latihan sesi sebelumnya - Mempelajari teknik pukulan 			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi Latihan • Meliputi pukulan lurus, pukulan depan, pukulan samping • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama
3.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Diskusi dan 			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa.

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang				Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.

Sesi Latihan : 6	Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :	Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox	Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
1	Pembukaan - Persiapan latihan - Berdoa dan salam - Presensi siswa			5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan dilakukan di halaman sekolah, melakukan baris dalam formasi berbanjar/lingkaran dengan rapi. • Pelatih memimpin doa kemudian melakukan presensi kehadiran siswa

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	Pemanasan - Stretching statis - Stretching dinamis - Jogging - Squat jump - Sith up - Push up	1set 1 set 1set 1set 1set	} 1x } 1x	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching dilakukan dari bagian tubuh atas menuju ke bawah • Jogging mengelilingi lapangan sebanyak 2 putaran
2.	Latihan Inti - Penyampaian tujuan dan materi latihan - Praktek latihan			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi latihan • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama • Latihan menggunakan handbox maupun berpasangan

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	sesi sebelumnya - Mempelajari koordinasi tendangan dan pukulan				
3.	Penutup - Pendinginan dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.
Sesi Latihan : 7					Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :					Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox					Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
2.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Penyampaian tujuan dan materi latihan - Mempraktekkan sikap dan gerakan yang telah dipelajari dalam latihan sesi sebelumnya 			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diusahakan siswa mengerti, mengetahui serta memahami tujuan dan materi latihan • Pelatih memberikan contoh dan siswa mempraktekkan bersama-sama • Latihan tendangan dan pukulan menggunakan handbox • Latihan berpasangan
3.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Diskusi dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang 			10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.

Sesi Latihan : 8	Jumlah Siswa : 30
Hari/Tanggal :	Waktu : 90 menit
Perlengkapan : Peluit Stopwatch Handbox	Sasaran : Daya tahan aerobik (fisik) Kemampuan dasar pencak silat

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
1	Pembukaan - Persiapan latihan - Berdoa dan salam - Presensi siswa Pemanasan - Stretching statis			5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan dilakukan di halaman sekolah, melakukan baris dalam formasi berbanjar/lingkaran dengan rapi. • Pelatih memimpin doa kemudian melakukan presensi kehadiran siswa • Stretching dilakukan dari bagian tubuh atas menuju ke bawah • Jogging mengelilingi lapangan sebanyak 2 putaran

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching dinamis - Jogging - Squat jump - Sith up - Push up 	1set 1 set 1set 1set 1set	<ul style="list-style-type: none"> } 1x } 1x 	15 menit	
2.	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Review</i> materi latihan sebelumnya - Praktek latihan sikap, tendangan dan pukulan 			60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa diharapkan dapat menguasai sikap dan gerakan dasar dalam pencak silat seperti tendangan, pukulan maupun koordinasi tendangan dan pukulan • Latihan mandiri • Latihan berpasangan
3.	Penutup			10	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan gerakan ringan

No.	Materi Latihan	Set	Repetisi	Durasi	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Diskusi dan evaluasi - Pemberian motivasi - Doa dan pulang 			menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi serta evaluasi materi latihan hari ini • Pelatih memberikan motivasi dan pujian atas penampilan siswa. Salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaik, akan ditunjuk untuk menjadikannya sebagai contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi.

9. Presensi Responden (Siswa)

Daftar Hadir Ekstrakurikuler Pencak Silat SDIT INSAN UTAMA

No	Nama	Kelas	Pertemuan							
			1 4/10	2 7/10	3 11/10	4 14/10	5 18/10	6 21/10	7 25/10	8 28/10
1	Asyifa Aulia Khanza	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Nafisa Sidqia Rachman	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Aaliyah Jasmine Tama	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Maryam Aafia Abdilla	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Hamzah Ali Firdaus	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Kayla Safalluna Naysila	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Najmi Ainun Nisa	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Nadra Ayuningtyasmoro	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	M. Rasyid Alfarizqi	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Zayn Abdul Mu'iz	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Yazdan Fayruz Zaki	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	M. Umar Alfaruq	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Anindya Firzain	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Aulia Izzatun Nisa	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Faizah Ramadhani	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	Hasna Maura Nur Mufida	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	Ufaira Alani Saidah	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	Alby El Zayan Suseno	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	M. Salman Al Farisi	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	Rasendriya Amena Kinesa	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	Choirul Husein Al Muttaqien	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	Farhan Fahnizam	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	Ilyas Izzudin	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30	Ammar Dzaky Assidiq	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Bantul, 28 Oktober 2023

Pelatih

10. Rekap Data Responden

Kelas Kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas
1	Aisyah Azkayra Nadine	P	2
2	Raisa Leonora Firzain	P	2
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2
7	Arkan Nayaka	L	2
8	Mufid Salim Khoiri	L	2
9	Bagus Satria Wibawa	L	2
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	P	3
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3
13	Beryl Abyan Chalief	L	3
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3
16	Athar Maheswara Ananda	L	3
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	L	3
19	M. Rakyan Bagus Panuntun	L	3
20	Fathan Ubaidillah	L	3
21	Huriyah Allya Wardani	P	4
22	Al Abrar Aji	L	4
23	Calvin Arraihan	L	4
24	Razka	L	4
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5
27	M. Fadhil Khan	L	5
28	Zaky Fahrezi	L	5
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5

Kelas Eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3
8	Najmi Ainun Nisa	P	3
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3
12	Nadia Husna	P	3
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3
17	M. Umar Alfaruq	L	3
18	Anindya Firzain	P	4
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4
20	Faizah Ramadhani	P	4
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4
22	Ufaira Alani Saidah	P	4
23	Alby El Zayan Suseno	L	4
24	M. Salman Al Farisi	L	4
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5
28	Farhan Fahnizam	L	5
29	Ilyas Izzudin	L	5
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5

11. Rekap Kategorisasi Variabel Motivasi Siswa

Kelas kontrol

No	Nama	Kelas	Kelas Kontrol
1	Aisya Azkayra Nadine	2	110
2	Raisa Leonora Firzain	2	120
3	Adiva Ainun Azzahra	2	117
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	2	118
5	Najma Adinda Putri Solikha	2	112
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	2	124
7	Arkan Nayaka	2	120
8	Mufid Salim Khoiri	2	121
9	Bagus Satria Wibawa	2	110
10	Adzikia Khansa Salsabila	3	111
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	3	125
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	3	123
13	Beryl Abyan Chalief	3	121
14	Ibrahim Haikal Kamil	3	122
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	3	115
16	Athar Maheswara Ananda	3	116
17	Daffa Farraas Rahmatullah	3	119
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	3	124
19	M. Rakyan Bagus Panuntun	3	121
20	Fathan Ubaidillah	3	121
21	Huriyah Allya Wardani	4	120
22	Al Abrar Aji	4	110
23	Calvin Arraihan	4	111
24	Razka	4	120
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	5	121
26	Naura Dzakiya Ramadhani	5	123
27	M. Fadhil Khan	5	121
28	Zaky Fahrezi	5	110
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	5	121
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	5	119

Kelas eksperimen

No	Nama	Kelas	Kelas Kontrol
1	Asyifa Aulia Khanza	2	140
2	Nafisa Sidqia Rachman	2	135
3	Aaliyah Jasmine Tama	2	130
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	2	135
5	Maryam Aafia Abdilla	2	136
6	Hamzah Ali Firdaus	2	132
7	Kayla Safalluna Naysila	3	135
8	Najmi Ainun Nisa	3	139
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	3	136
10	Nadra Ayuningtyasmoro	3	134
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	3	135
12	Nadia Husna	3	140
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	3	140
14	M. Rasyid Alfarizqi	3	139
15	Zayn Abdul Mu'iz	3	136
16	Yazdan Fayruz Zaki	3	138
17	M. Umar Alfaruq	3	139
18	Anindya Firzain	4	130
19	Aulia Izzatun Nisa	4	137
20	Faizah Ramadhani	4	134
21	Hasna Maura Nur Mufida	4	140
22	Ufaira Alani Saidah	4	140
23	Alby El Zayan Suseno	4	135
24	M. Salman Al Farisi	4	137
25	Rasendriya Amena Kinesa	5	139
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	5	138
27	Choirul Husein Al Muttaqien	5	135
28	Farhan Fahnizam	5	134
29	Ilyas Izzudin	5	131
30	Ammar Dzaky Assidiq	5	132

12. Rekap Kategorisasi Variabel Kemampuan Pencak Silat

Kategorisasi Penilaian Penampilan Keterampilan Pencak Silat (PKPS)

Kelas kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	Pretest	Posttest
1	Aisya Azkayra Nadine	P	2	76	78
2	Raisa Leonora Firzain	P	2	72	74
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2	71	72
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2	72	72
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2	61	67
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2	71	71
7	Arkan Nayaka	L	2	70	70
8	Mufid Salim Khoiri	L	2	60	65
9	Bagus Satria Wibawa	L	2	60	65
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3	70	70
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	P	3	70	71
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3	70	70
13	Beryl Abyan Chalief	L	3	80	80
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3	70	70
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3	70	70
16	Athar Maheswara Ananda	L	3	60	67
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3	70	70
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	L	3	70	72
19	M. Rakyan Bagus Panuntun	L	3	60	63
20	Fathan Ubaidillah	L	3	70	70
21	Huriyah Allya Wardani	P	4	80	80
22	Al Abrar Aji	L	4	70	70
23	Calvin Arraihan	L	4	80	80
24	Razka	L	4	70	73
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5	70	71
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5	70	71
27	M. Fadhil Khan	L	5	70	72
28	Zaky Fahrezi	L	5	70	72
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5	70	70
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5	80	83

Kelas eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	Pretest	Posttest
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2	60	81
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2	70	85
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2	62	86
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2	70	87
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2	61	90
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2	70	90
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3	80	88
8	Najmi Ainun Nisa	P	3	70	90
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3	70	90
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3	70	85
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3	70	87
12	Nadia Husna	P	3	80	90
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3	70	85
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3	70	87
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3	60	92
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3	60	88
17	M. Umar Alfaruq	L	3	70	90
18	Anindya Firzain	P	4	70	87
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4	70	95
20	Faizah Ramadhani	P	4	71	95
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4	80	88
22	Ufaira Alani Saidah	P	4	70	92
23	Alby El Zayan Suseno	L	4	80	95
24	M. Salman Al Farisi	L	4	80	95
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5	80	95
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5	70	88
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5	60	89
28	Farhan Fahnizam	L	5	60	85
29	Ilyas Izzudin	L	5	60	88
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5	60	91

Kategorisasi Penilaian Kecepatan Tendangan (KT)

Kelas kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	PRETEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	Aisya Azkayra Nadine	P	2	18	16	18	17	16	16
2	Raisa Leonora Firzain	P	2	12	14	13	10	15	11
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2	14	13	14	13	15	13
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2	15	14	15	13	14	14
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2	10	6	12	7	8	7
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2	16	14	17	15	16	15
7	Arkan Nayaka	L	2	15	14	17	15	16	16
8	Mufid Salim Khoiri	L	2	14	12	12	10	14	11
9	Bagus Satria Wibawa	L	2	10	11	12	9	14	10
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3	14	15	14	14	15	13
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	P	3	10	15	14	11	15	10
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3	15	14	17	11	15	15
13	Beryl Abyan Chalief	L	3	23	20	20	22	24	20
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3	15	15	15	11	16	15
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3	15	14	17	15	17	13
16	Athar Maheswara Ananda	L	3	11	9	12	10	13	10
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3	13	10	15	15	17	14
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	L	3	15	16	15	10	16	11

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	PRETEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
19	M. Rakyan Bagus Panuntun	L	3	13	10	15	12	16	11
20	Fathan Ubaidillah	L	3	15	12	15	12	10	14
21	Huriyah Allya Wardani	P	4	17	18	20	17	17	16
22	Al Abrar Aji	L	4	15	15	15	13	12	13
23	Calvin Arraihan	L	4	18	18	20	19	23	20
24	Razka	L	4	15	13	15	14	13	12
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5	13	11	14	11	12	10
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5	12	15	12	13	12	11
27	M. Fadhil Khan	L	5	13	12	14	12	14	13
28	Zaky Fahrezi	L	5	13	12	15	14	15	15
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5	15	16	17	13	14	13
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5	18	16	18	17	16	15

Kelas eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	PRETEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2	7	5	9	7	7	5
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2	13	13	13	12	15	11
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2	14	10	15	13	12	8
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2	15	14	15	15	13	13
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2	13	11	15	12	13	12
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2	15	13	14	13	15	15
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3	19	20	18	22	20	19
8	Najmi Ainun Nisa	P	3	14	12	15	12	14	12
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3	15	14	14	12	10	13
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3	15	12	14	11	14	12
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3	13	11	14	10	12	10
12	Nadia Husna	P	3	18	15	14	11	18	16
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3	15	14	16	16	16	14
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3	15	14	15	15	14	17
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3	8	10	11	7	9	7
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3	12	10	15	9	14	8
17	M. Umar Alfaruq	L	3	15	11	16	15	15	12
18	Anindya Firzain	P	4	13	14	15	11	15	13
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4	13	15	15	12	15	11

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	PRETEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
20	Faizah Ramadhani	P	4	17	14	15	13	18	13
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4	19	15	18	17	17	15
22	Ufaira Alani Saidah	P	4	15	13	15	14	13	11
23	Alby El Zayan Suseno	L	4	18	18	19	15	16	15
24	M. Salman Al Farisi	L	4	14	11	15	14	12	10
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5	16	16	18	17	16	15
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5	17	16	17	15	15	19
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5	10	9	13	10	13	12
28	Farhan Fahnizam	L	5	11	10	13	9	13	12
29	Ilyas Izzudin	L	5	11	12	12	10	13	9
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5	12	11	14	12	12	11

Kelas kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	POSTTEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	Aisya Azkayra Nadine	P	2	19	16	18	17	16	17
2	Raisa Leonora Firzain	P	2	13	14	13	12	15	11
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2	14	13	16	13	16	13
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2	16	14	15	13	14	14
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2	11	9	12	10	8	9
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2	16	14	17	15	16	15
7	Arkan Nayaka	L	2	15	15	17	15	16	17
8	Mufid Salim Khoiri	L	2	15	12	14	10	14	13
9	Bagus Satria Wibawa	L	2	12	11	12	9	15	10
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3	14	15	14	14	15	13
11	Hafidzah Ramadhanani Abdurrahman	P	3	10	16	14	12	15	10
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3	15	14	18	11	15	15
13	Beryl Abyan Chalief	L	3	23	20	20	22	24	20
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3	15	15	15	11	16	15
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3	15	15	17	15	19	13
16	Athar Maheswara Ananda	L	3	11	11	12	10	13	10
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3	13	10	17	15	17	15
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	L	3	15	16	15	10	16	11
19	M. Rakyhan Bagus Panuntun	L	3	13	10	15	12	17	11

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	POSTTEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
20	Fathan Ubaidillah	L	3	15	12	15	12	10	14
21	Huriyah Allya Wardani	P	4	17	18	20	17	17	17
22	Al Abrar Aji	L	4	15	15	15	13	12	13
23	Calvin Arraihan	L	4	18	18	20	19	23	20
24	Razka	L	4	15	13	15	15	13	12
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5	13	11	14	11	13	10
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5	13	15	13	13	12	11
27	M. Fadhil Khan	L	5	15	12	14	12	14	14
28	Zaky Fahrezi	L	5	13	12	15	14	15	15
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5	15	17	17	15	14	13
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5	18	16	19	17	17	15

Kelas eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	POSTTEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2	17	18	19	20	20	17
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2	19	21	20	19	22	20
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2	19	21	22	19	21	19
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2	21	22	23	20	22	22
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2	21	20	23	20	22	23
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2	22	20	24	20	25	23
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3	24	25	25	25	25	21
8	Najmi Ainun Nisa	P	3	20	22	23	21	22	20
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3	20	21	20	22	20	20
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3	19	19	23	21	20	20
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3	20	19	23	20	19	20
12	Nadia Husna	P	3	23	20	20	19	22	25
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3	20	23	23	21	22	22
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3	20	23	23	21	22	25
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3	18	24	20	20	19	19
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3	20	22	20	19	22	19
17	M. Umar Alfaruq	L	3	20	21	23	21	22	21
18	Anindya Firzain	P	4	22	22	20	24	20	22
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4	22	21	20	21	23	20

No	Nama	Jenis kelamin	kelas	POSTTEST					
				Lurus Kanan	Lurus Kiri	Samping Kanan	Samping Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
20	Faizah Ramadhani	P	4	20	21	23	24	21	20
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4	25	20	24	21	22	21
22	Ufaira Alani Saidah	P	4	20	19	22	23	22	20
23	Alby El Zayan Suseno	L	4	20	25	25	21	20	25
24	M. Salman Al Farisi	L	4	21	20	22	25	22	21
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5	23	20	25	21	22	23
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5	23	20	21	23	22	25
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5	23	23	22	24	23	20
28	Farhan Fahnizam	L	5	20	20	19	19	23	20
29	Ilyas Izzudin	L	5	24	20	19	21	25	19
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5	24	20	22	24	25	20

Kategorisasi Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit (KlcTS1)

Kelas kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Sabit Kanan	Sabit Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	Aisya Azkayra Nadine	P	2	18	17	23	19
2	Raisa Leonora Firzain	P	2	14	16	18	18
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2	15	14	19	18
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2	17	14	19	18
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2	11	8	14	14
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2	18	15	21	20
7	Arkan Nayaka	L	2	18	15	20	21
8	Mufid Salim Khoiri	L	2	12	11	15	15
9	Bagus Satria Wibawa	L	2	13	14	16	16
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3	16	16	18	19
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	P	3	16	11	19	15
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3	17	15	20	21
13	Beryl Abyan Chalief	L	3	25	27	27	28
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3	17	18	20	21
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3	17	15	21	20
16	Athar Maheswara Ananda	L	3	15	8	20	15
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3	17	15	20	20
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	L	3	13	10	15	15

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Sabit Kanan	Sabit Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
19	M. Rakyan Bagus Panuntun	L	3	17	15	21	21
20	Fathan Ubaidillah	L	3	13	14	16	16
21	Huriyah Allya Wardani	P	4	21	20	24	24
22	Al Abrar Aji	L	4	15	13	21	16
23	Calvin Arraihan	L	4	25	22	26	25
24	Razka	L	4	12	10	15	16
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5	13	13	15	15
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5	14	11	18	14
27	M. Fadhil Khan	L	5	16	13	21	16
28	Zaky Fahrezi	L	5	16	13	21	15
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5	15	14	20	16
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5	22	20	26	26

Kelas eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Sabit Kanan	Sabit Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2	10	8	22	21
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2	17	15	27	27
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2	16	14	26	27
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2	15	14	26	26
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2	16	15	27	26
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2	17	16	29	29
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3	25	23	30	32
8	Najmi Ainun Nisa	P	3	14	13	26	22
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3	16	14	27	27
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3	17	15	27	27
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3	14	13	26	22
12	Nadia Husna	P	3	20	17	27	27
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3	17	15	29	29
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3	15	14	28	24
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3	10	7	23	23
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3	14	10	24	23
17	M. Umar Alfaruq	L	3	15	16	28	29
18	Anindya Firzain	P	4	16	14	26	26
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4	16	13	27	22
20	Faizah Ramadhani	P	4	18	17	27	27

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Sabit Kanan	Sabit Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4	18	15	27	26
22	Ufaira Alani Saidah	P	4	20	17	27	27
23	Alby El Zayan Suseno	L	4	18	23	29	29
24	M. Salman Al Farisi	L	4	12	10	23	24
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5	18	18	26	27
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5	20	21	29	28
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5	11	9	23	23
28	Farhan Fahnizam	L	5	12	10	23	24
29	Ilyas Izzudin	L	5	13	10	24	24
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5	14	12	24	24

Kategorisasi Penilaian Kelincahan Tendangan Samping (KlcTS2)

Kelas kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Samping kanan	Samping kiri	Samping kanan	Samping kiri
1	Aisyah Azkayra Nadine	P	2	20	18	23	23
2	Raisa Leonora Firzain	P	2	17	15	19	19
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2	17	14	18	18
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2	16	14	18	18
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2	10	8	14	14
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2	10	15	15	20
7	Arkan Nayaka	L	2	17	15	20	21
8	Mufid Salim Khoiri	L	2	12	10	15	15
9	Bagus Satria Wibawa	L	2	14	10	20	16
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3	16	14	18	18
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	P	3	17	8	19	14
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3	17	13	21	16
13	Beryl Abyan Chalief	L	3	26	25	29	27
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3	15	16	21	21
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3	18	15	22	20
16	Athar Maheswara Ananda	L	3	15	10	21	15
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3	15	18	20	20
18	Elrizgo Arsyad Raqilla	L	3	14	12	16	16

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Samping kanan	Samping kiri	Samping kanan	Samping kiri
19	M. Rakyan Bagus Panuntun	L	3	18	12	21	15
20	Fathan Ubaidillah	L	3	11	13	15	16
21	Huriyah Allya Wardani	P	4	19	17	23	19
22	Al Abrar Aji	L	4	15	14	21	20
23	Calvin Arraihan	L	4	23	18	26	21
24	Razka	L	4	13	12	16	15
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5	16	15	18	18
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5	14	16	18	19
27	M. Fadhil Khan	L	5	17	15	20	21
28	Zaky Fahrezi	L	5	17	14	21	16
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5	14	17	16	20
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5	23	18	26	21

Kelas eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Samping kanan	Samping kiri	Samping kanan	Samping kiri
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2	8	5	18	21
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2	15	13	25	22
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2	16	10	25	21
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2	17	12	26	21
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2	17	14	26	22
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2	18	15	28	28
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3	26	22	30	27
8	Najmi Ainun Nisa	P	3	16	15	26	26
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3	17	12	27	22
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3	15	14	27	26
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3	12	9	21	21
12	Nadia Husna	P	3	18	13	29	22
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3	16	13	28	22
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3	15	15	28	29
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3	12	10	23	24
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3	13	8	24	23
17	M. Umar Alfaruq	L	3	17	14	29	24
18	Anindya Firzain	P	4	15	15	27	27
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4	14	17	26	27

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Samping kanan	Samping kiri	Samping kanan	Samping kiri
20	Faizah Ramadhani	P	4	20	16	27	26
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4	20	17	26	27
22	Ufaira Alani Saidah	P	4	15	12	25	22
23	Alby El Zayan Suseno	L	4	22	18	29	28
24	M. Salman Al Farisi	L	4	14	9	28	23
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5	18	20	27	27
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5	18	22	28	29
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5	10	8	23	23
28	Farhan Fahnizam	L	5	11	8	24	23
29	Ilyas Izzudin	L	5	12	10	24	24
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5	15	13	29	24

Kategorisasi Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan (KT_P)

Kelas kontrol

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki
1	Aisya Azkayra Nadine	P	2	30	32	35	35
2	Raisa Leonora Firzain	P	2	25	23	29	30
3	Adiva Ainun Azzahra	P	2	27	23	30	29
4	Kanaya Asyfa Putri Andriyan	P	2	25	27	30	31
5	Najma Adinda Putri Solikha	P	2	13	10	23	23
6	Akhdan Fayyadh Abyasa	L	2	25	24	30	30
7	Arkan Nayaka	L	2	27	31	32	36
8	Mufid Salim Khoiri	L	2	30	34	36	37
9	Bagus Satria Wibawa	L	2	35	32	38	38
10	Adzikia Khansa Salsabila	P	3	25	24	29	26
11	Hafidzah Ramadhani Abdurrahman	P	3	24	21	30	23
12	Arkha Airlangga Maulana Arsy	L	3	25	30	30	36
13	Beryl Abyan Chalief	L	3	39	42	41	46
14	Ibrahim Haikal Kamil	L	3	32	30	37	37
15	Jeevan Abhinaya Sunny Samarta	L	3	30	32	36	38
16	Athar Maheswara Ananda	L	3	27	22	30	30
17	Daffa Farraas Rahmatullah	L	3	30	31	36	38
18	Elrizqo Arsyad Raqilla	L	3	29	35	33	39

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki
19	M. Rakyhan Bagus Panuntun	L	3	29	25	32	30
20	Fathan Ubaidillah	L	3	25	27	30	32
21	Huriyah Allya Wardani	P	4	30	25	35	31
22	Al Abrar Aji	L	4	23	27	30	33
23	Calvin Arraihan	L	4	38	35	40	38
24	Razka	L	4	19	17	30	30
25	Dwinintya Paramitha Dewanti	P	5	21	23	25	29
26	Naura Dzakiya Ramadhani	P	5	21	20	23	24
27	M. Fadhil Khan	L	5	27	29	31	34
28	Zaky Fahrezi	L	5	29	25	33	33
29	Abid Al-Fattah Zulfanurain	L	5	29	33	32	37
30	Keanu Hafiz Ananta Putra	L	5	36	38	40	44

Kelas eksperimen

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki
1	Asyifa Aulia Khanza	P	2	12	15	29	29
2	Nafisa Sidqia Rachman	P	2	28	24	37	35
3	Aaliyah Jasmine Tama	P	2	25	23	35	36
4	Gawaiz Yuuka Anuradha	P	2	28	25	37	37
5	Maryam Aafia Abdilla	P	2	24	23	35	35
6	Hamzah Ali Firdaus	L	2	31	35	42	40
7	Kayla Safalluna Naysila	P	3	35	33	45	38
8	Najmi Ainun Nisa	P	3	27	25	36	35
9	Anindya Shafa Aqilah Tunggadewi	P	3	28	25	39	36
10	Nadra Ayuningtyasmoro	P	3	27	26	37	37
11	Hafizah Rasyidatun Najah Ferryani	P	3	23	18	35	29
12	Nadia Husna	P	3	25	29	36	35
13	Fastaqim Anhar Wisanggeni	L	3	30	31	40	40
14	M. Rasyid Alfarizqi	L	3	28	22	37	36
15	Zayn Abdul Mu'iz	L	3	17	22	36	39
16	Yazdan Fayruz Zaki	L	3	21	15	37	36
17	M. Umar Alfaruq	L	3	31	27	40	39
18	Anindya Firzain	P	4	25	21	36	33
19	Aulia Izzatun Nisa	P	4	27	22	38	34

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas	PRETEST		POSTTEST	
				Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki
20	Faizah Ramadhani	P	4	29	31	39	39
21	Hasna Maura Nur Mufida	P	4	32	27	39	37
22	Ufaira Alani Saidah	P	4	25	26	36	36
23	Alby El Zayan Suseno	L	4	39	38	48	48
24	M. Salman Al Farisi	L	4	24	19	37	36
25	Rasendriya Amena Kinesa	P	5	30	29	39	35
26	Alfaeyza Dienfi Sukma	L	5	37	36	49	45
27	Choirul Husein Al Muttaqien	L	5	15	20	37	31
28	Farhan Fahnizam	L	5	19	22	38	32
29	Ilyas Izzudin	L	5	22	19	39	29
30	Ammar Dzaky Assidiq	L	5	22	24	37	34

13. Hasil Uji Validitas SPSS 24.0

No	Nama Responden	Skor Item																				Total	Validitas
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1
2
...
100

14. Hasil Uji Reliabilitas SPSS 24.0

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	166.03	58.516	0.393	0.800
X2.2	166.07	61.375	0.016	0.810
X2.3	166.00	60.414	0.145	0.807
X2.4	166.03	58.861	0.346	0.801
X2.5	168.80	64.855	-0.304	0.827
X2.6	166.00	57.586	0.528	0.796
X2.7	165.87	57.913	0.559	0.796
X2.8	165.90	56.645	0.725	0.791
X2.9	166.13	60.878	0.039	0.812
X2.10	169.37	64.447	-0.400	0.820
X2.11	166.20	57.752	0.490	0.797
X2.12	166.03	57.206	0.571	0.794
X2.13	166.23	57.633	0.512	0.796
X2.14	166.17	59.247	0.248	0.804
X2.15	166.07	58.064	0.448	0.798
X2.16	165.90	58.300	0.474	0.798
X2.17	166.20	57.821	0.480	0.797
X2.18	165.93	57.926	0.509	0.797
X2.19	166.17	59.730	0.107	0.811
X2.20	165.93	58.340	0.301	0.802
X2.21	167.90	68.921	-0.499	0.844
X2.22	166.20	54.028	0.475	0.794
X2.23	165.87	58.809	0.419	0.800
X2.24	165.93	60.202	0.185	0.805
X2.25	166.07	60.340	0.149	0.807
X2.26	166.07	59.237	0.292	0.802
X2.27	165.90	57.610	0.578	0.795
X2.28	165.90	57.886	0.536	0.796
X2.29	167.30	58.424	0.079	0.826
X2.30	166.10	58.645	0.367	0.800
X2.31	166.07	57.099	0.578	0.794
X2.32	166.10	56.852	0.607	0.793
X2.33	165.97	57.482	0.557	0.795
X2.34	165.87	58.051	0.537	0.797
X2.35	165.93	59.444	0.292	0.803

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.36	165.93	58.340	0.449	0.798
X2.37	166.03	57.206	0.571	0.794
X2.38	165.87	58.326	0.494	0.798
X2.39	166.03	57.826	0.486	0.797

15. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas Penilaian Penampilan Keterampilan Pencak Silat (PKPS)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PKPS_Kontrol_Pretest	0.326	30	##	0.807	30	0.000
PKPS_Kontrol_Posttest	0.235	30	##	0.893	30	0.006

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PKPS_Eksperimen_Pretest	0.249	30	##	0.824	30	0.000
PKPS_Eksperimen_Posttest	0.137	30	##	0.940	30	0.094

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics ^a		Test Statistics ^a	
	PKPS_Kontrol_Posttest - PKPS_Kontrol_Prestest		PKPS_Eksperimen_Posttest - PKPS_Eksperimen_Prestest
Z	-3.537 ^b	Z	-4.790 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000	Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
a. Wilcoxon Signed Ranks		a. Wilcoxon Signed	
b. Based on negative		b. Based on negative	

Uji Normalitas Penilaian Kecepatan Tendangan (KT)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KT_Kontrol_Prestest	0.150	30	##	0.940	30	0.094
KT_Kontrol_Posttest	0.160	30	##	0.932	30	0.055
a. Lilliefors Significance Correction						

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KT_Eksperimen_Prestest	0.122	30	.200*	0.970	30	0.539
KT_Eksperimen_Posttest	0.117	30	.200*	0.958	30	0.273
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Uji Normalitas Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit (KlcTS1)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KlcTS1_Kontrol_Prestest	0.182	30	##	0.911	30	0.015
KlcTS1_Kontrol_Posttest	0.163	30	##	0.923	30	0.033
a. Lilliefors Significance Correction						

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KlcTS1_Eksperimen_Prestest	0.106	30	200 [*]	0.978	30	0.773
KlcTS1_Eksperimen_Posttest	0.144	30	##	0.957	30	0.263
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Test Statistics ^a	
	KlcTS1_Kontrol_Posttest - KlcTS1_Kontrol_Prestest
Z	-4.799 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Uji Normalitas Penilaian Kelincahan Tendangan Samping (KlcTS2)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KlcTS2_Kontrol_Prestest	0.186	30	##	0.916	30	0.021
KlcTS2_Kontrol_Posttest	0.172	30	##	0.930	30	0.048
a. Lilliefors Significance Correction						

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KlcTS2_Eksperimen_Pretest	0.162	30	##	0.973	30	0.612
KlcTS2_Eksperimen_Posttest	0.145	30	##	0.940	30	0.091

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics ^a	
	KlcTS2_Kontrol_Posttest - KlcTS2_Kontrol_Pretest
Z	-4.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Uji Normalitas Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan (KT_P)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KT_P_Kontrol_Pretest	0.105	30	.200*	0.974	30	0.653
KT_P_Kontrol_Posttest	0.089	30	.200*	0.985	30	0.929

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KT_P_Eksperimen_Pretest	0.106	30	.200*	0.986	30	0.957
KT_P_Eksperimen_Posttest	0.191	30	##	0.883	30	0.003

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics ^a	
	KT_P_Eksperimen_Posttest - KT_P_Eksperimen_Prestest
Z	-4.790 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
a. Wilcoxon Signed Ranks	
b. Based on negative ranks.	

16. Hasil Uji Homogenitas

Uji Homogenitas Penilaian Penampilan Keterampilan Pencak Silat (PKPS)

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PKPS_EksperimenKontrol_Prestest	2.619	1	58	0.111
PKPS_EksperimenKontrol_Posttest	0.349	1	58	0.557

Uji Homogenitas Penilaian Kecepatan Tendangan (KT)

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KT_EksperimenKontrol_Prestest	0.238	1	58	0.627
KT_EksperimenKontrol_Posttest	0.054	1	58	0.817

Uji Homogenitas Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit (KlcTS1)

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KlcTS1_EksperimenKontrol_Prestest	0.002	1	58	0.969
KlcTS1_EksperimenKontrol_Posttest	3.070	1	58	0.085

Uji Homogenitas Penilaian Kelincahan Tendangan Samping (KlcTS2)

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KlcTS2_EksperimenKontrol_Pretest	0.644	1	58	0.426
KlcTS2_EksperimenKontrol_Posttest	0.630	1	58	0.431

Uji Homogenitas Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan (KT_P)

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KT_P_EksperimenKontrol_Pretest	0.002	1	58	0.969
KT_P_EksperimenKontrol_Posttest	3.224	1	58	0.078

17. Hasil Uji Hipotesis *Paired sample t-test*

Penilaian Motivasi Siswa

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Motivasi_Ekspm - PKPS_Eksperimen_Pretest	66.900	6.651	1.214	64.417	69.383	55.096	29	.000
Pair 2 Motivasi_Ekspm - KT_Eksperimen_Pretest	55.467	15.167	2.769	49.803	61.130	20.030	29	.000
Pair 3 Motivasi_Ekspm - KlcTS1_Eksperimen_Pretest	105.967	7.355	1.343	103.220	108.713	78.908	29	.000
Pair 4 Motivasi_Ekspm - KlcTS2_Eksperimen_Pretest	107.000	7.826	1.429	104.078	109.922	74.890	29	.000
Pair 5 Motivasi_Ekspm - KT_P_Eksperimen_Pretest	84.767	11.485	2.097	80.478	89.055	40.425	29	.000

Penilaian Penampilan Keterampilan Pencak Silat (PKPS)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PKPS_EksperimenKontrol_Pretest - PKPS_EksperimenKontrol_Posttest	-10.767	10.456	1.350	-13.468	-8.066	-7.976	59	0.000

Penilaian Kecepatan Tendangan (KT)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	KT_EksperimenKontrol_Pretest - KT_EksperimenKontrol_Posttest	-24.733	24.412	3.152	-31.040	-18.427	-7.848	59	0.000

Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit (KlcTS1)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	KlcTS1_EksperimenKontrol_Pretest - KlcTS1_EksperimenKontrol_Posttest	-14.567	7.931	1.024	-16.615	-12.518	-14.228	59	0.000

Penilaian Kelincahan Tendangan Samping (KlcTS2)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	KlcTS2_EksperimenKontrol_Pretest - KlcTS2_EksperimenKontrol_Posttest	-14.467	7.843	1.012	-16.493	-12.441	-14.288	59	0.000

Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan (KT_P)

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	KT_P_EksperimenKontrol_Pretest - KT_P_EksperimenKontrol_Posttest	-16.650	8.082	1.043	-18.738	-14.562	-15.958	59	0.000

18. Uji R Square

Penampilan pencak silat

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332 ^a	.110	.078	6.726

a. Predictors: (Constant), Motivasi_Ekspm

b. Dependent Variable: PKPS_Eksperimen_Pretest

Kecepatan tendangan

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.156 ^a	.024	-.011	15.420

a. Predictors: (Constant), Motivasi_Ekspm

b. Dependent Variable: KT_Eksperimen_Pretest

Kelincahan tendangan sabit

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.099 ^a	.010	-.025	7.086

a. Predictors: (Constant), Motivasi_Ekspm

b. Dependent Variable: KlCTS1_Eksperimen_Pretest

Kelincahan tendangan samping

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.065 ^a	.004	-.031	7.517

a. Predictors: (Constant), Motivasi_Ekspm

b. Dependent Variable: KlCTS2_Eksperimen_Pretest

Koordinasi tendangan dan pukulan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.072 ^a	.005	-.030	11.462

a. Predictors: (Constant), Motivasi_Ekspm

Dokumentasi Penelitian

