

HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Ni Luh Putu Spyanawati*

Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
spyanawati@yahoo.co.id

Abstrak: Pembelajaran Pencak Silat yang disajikan pelatih pada kegiatan ekstra-kulikuler di SMP Negeri I Susut kurang efektif. Hal ini karena pelatih kurang memperhatikan kemampuan siswa yang beragam. Penelitian ini bertujuan membandingkan dua gaya mengajar dalam pembelajaran Pencak Silat melalui tes hasil belajar jurus tunggal. Rancangan penelitian yang digunakan adalah faktorial 2×2 . Untuk menganalisa data digunakan uji Anava Dua Jalur. Jika terdapat perbedaan yang signifikan maka dilanjutkan dengan uji LSD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Adapun hasil yang didapat: (1) hasil belajar siswa yang diajar dengan gaya *mastery learning* paling tinggi, (2) hasil belajar siswa yang diajar dengan gaya mengajar *mastery learning* sama dengan gaya inklusi pada siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah, (3) Hasil belajar siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi, lebih tinggi daripada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah pada siswa yang diajar dengan gaya *mastery learning*, (4) hasil belajar siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi, sama dengan hasil belajar pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah pada gaya mengajar inklusi, dan (5) terdapat interaksi antara gaya pembelajaran dan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar pencak silat.

Kata-kata Kunci: *Hasil belajar, jurus tunggal pencak silat, mastery learning, inklusi, cardiovascular*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olah raga beladiri asli bangsa Indonesia yang kaya dengan unsur-unsur pembelaan diri seperti: hindaran, elakan, bantingan, serangan (pukulan dan tendangan), dan kuncian. Pencak silat mempunyai jurus silat seni beladiri yang berbeda-beda pada setiap perguruan. Perlu diketahui bahwa di Indonesia terdapat banyak perguruan pencak silat diantaranya yaitu perguruan silat nasional perisai diri, merpati putih, bakti negara, setia hati teratai, dan lain lain. Maka untuk mempersatukan dan membakukan semua jurus perguruan pencak silat maka PB IPSI mengkatagorikan pencak silat menjadi empat katagori yang dipertandingkan pada pertandingan pencak silat yaitu katagori tanding, tunggal, ganda dan regu.

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Olahraga dan Kesehatan Ganesha

Belajar adalah suatu proses yang kompleks dan terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang tersebut yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya (Arsyad, 2007:1).

Kegiatan belajar mengajar yang melahirkan interaksi unsur-unsur manusiawi adalah suatu proses dalam rangka mencapai tujuan pengajaran. Guru berusaha mengatur lingkungan belajar agar anak didik bergairah dalam aktifitas belajarnya. Di samping itu seorang guru perlu memiliki dan memahami gaya-gaya pengajaran yang akan digunakan dalam tugasnya. Banyak gaya mengajar yang bisa dipilih untuk digunakan dalam kegiatan pengajaran. Dari sekian banyak gaya mengajar tersebut dua diantaranya akan dibahas dalam tesis ini. Kedua gaya mengajar tersebut adalah: a) Gaya pembelajaran *mastery learning* dan b) Gaya mengajar inklusi.

Namun perlu diingat bahwa tidak ada gaya mengajar yang paling baik untuk selamanya. Setiap gaya mengajar memiliki kelebihan dan kekurangan, oleh karena itu pengkajian atas gaya mengajar lebih-lebih dalam pendidikan jasmani dan olahraga akan sangat besar artinya bagi peningkatan keterampilan pencak silat. Secara potensial setiap individu memiliki keterampilan yang berbeda dan dapat ditingkatkan dengan melakukan pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan.

Sementara itu selain pemilihan gaya mengajar yang tepat, aspek fisiologis dalam pembelajaran juga harus disesuaikan dengan sistem kebutuhan energi yang bekerja pada setiap cabang olahraga. Khusus untuk pembelajaran pencak silat kategori tunggal sistem energi yang dibutuhkan antara an-aerob dan aerob adalah 40:60, sehingga kemampuan daya tahan cardiovascular dan power menjadi komponen yang penting (Lubis, 2004:78).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas timbul gagasan untuk membandingkan keefektifan gaya pembelajaran *mastery learning* dan gaya pembelajaran inklusi pada pembelajaran keterampilan jurus tunggal tangan kosong olahraga beladiri pencak silat dengan memperhatikan kemampuan daya tahan *cardiovascular* siswa.

Hasil Pembelajaran Jurus Tunggal

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan /pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2004:41). Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata. Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat dengan waktu penampilan tiga menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus

melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan. Dalam peraturan pertandingan pencak silat hasil munas, 2008 disebutkan bahwa penilaiannya adalah sebagai berikut :

1. Kebenaran gerak terdiri dari rincian gerakan, urutan gerakan, gerak tidak ditampilkan dan urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian dikurangi dengan kesalahan.
2. Kemantapan / penghayatan / stamina, batasan nilai 50-60
3. Hukuman, terdiri dari waktu, keluar garis, pakaian, mengeluarkan suara, setiap kali senjata lepas.

Gaya Pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar yang melahirkan interaksi unsur-unsur manusiawi adalah suatu proses dalam rangka mencapai tujuan pengajaran. Guru berusaha mengatur lingkungan belajar agar anak didik bergairah dalam aktifitas belajarnya.. Di samping itu seorang guru perlu memiliki dan memahami gaya-gaya pengajaran yang akan digunakan dalam tugasnya. Banyak gaya mengajar yang bisa dipilih untuk digunakan dalam kegiatan pengajaran. Dari sekian banyak gaya mengajar tersebut dua diantaranya akan dibahas dalam tesis ini. Kedua gaya mengajar tersebut adalah: a) Gaya pembelajaran *mastery learning* dan b) Gaya mengajar inklusi.

Gaya Pembelajaran *Mastery Learning*

Gaya pembelajaran *mastery learning* (belajar tuntas) merupakan sebuah variasi gaya pembelajaran individual yang berpusat pada siswa. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo belajarnya masing-masing hingga tercapai sasaran belajar. Gaya belajar tuntas tidak menekankan aspek pengetahuan, namun lebih mengutamakan penilaian dari guru dan teman sejawat (Lutan, 2001: 23).

Pendapat lain mengatakan, gaya pembelajaran *mastery learning* (belajar tuntas) melibatkan pembelajaran dengan target akhir atau hasil pembelajaran yang harus dikuasai oleh siswa telah ditentukan sebelumnya. Sedangkan waktu untuk mencapai target akhir tersebut sangat fleksibel, sehingga seorang siswa baru bisa beranjak maju ke materi pelajaran lain hanya ketika ia dianggap menguasai materi. Cara pelaksanaan gaya *mastery learning*, seperti gaya mengajar bagian, tugas utama guru adalah mengorganisasi pengalaman belajar dari yang sederhana hingga yang kompleks. Keterampilan dilatih bagian demi bagian.

Menurut Lutan (2001: 25), setiap tahap penggalan tugas gerak, merupakan sebuah kesatuan yang harus dikuasai, sebelum dilaksanakan gerakan yang utuh dan lebih rumit. Berapa banyak penggalan tugas gerak bergantung pada tingkat kerumitan gerak itu sendiri. Bila siswa gagal memenuhi kriteria maka latihannya harus diulang. Bila ternyata gagal setelah diulang ia terus mengerjakan beberapa alternatif, atau tugas itu ditunda dan beralih ke tugas lainnya. Ketuntasan belajar secara kelompok telah tercapai jika sekurang-kurangnya 85% dari jumlah peserta didik dalam kelompok yang bersangkutan telah memenuhi criteria belajar secara perorangan. Taraf penguasaan minimal ketuntasan belajar secara perorangan apabila telah mencapai 75% dari materi setiap tahapan, hal ini dilaksanakan melalui penilaian (test) formatif (Depdikbud, 1993/1994).

Gaya Pembelajaran Inklusi

Gaya pembelajaran inklusi merupakan gaya yang memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Siswa diberi tugas berbeda-beda sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Gaya ini menekankan pada pelaksanaan materi pelajaran (gerakan-gerakan) secara keseluruhan yang dipaparkan berdasarkan tingkat kesulitan. Dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan yang mana untuk memulai pelajaran, serta berapa kali harus mengulangi gerakan-gerakan dalam setiap pertemuan (Mosston, 1981: 53).

Pada gaya ini individualisasi dimungkinkan, karena memilih diantara alternative tingkat tugas yang telah disediakan. Pada gaya pembelajaran inklusi ini, peran guru adalah sebagai pembuat keputusan-keputusan sebelum pertemuan, merencanakan seperangkat tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu sehingga memungkinkan siswa untuk pindah dari tugas yang mudah ke tugas yang lebih sukar (Simanjuntak, 2006: 5). Pada pembelajaran inklusi ini akan dibantu dengan menggunakan media gambar dan tutor dalam proses pembelajarannya. Selain itu, gaya mengajar inklusi juga menekankan pada pemberian kebebasan yang luas pada siswa, berupa penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri. Kemudian atas dasar penilaian itu, siswa membuat keputusan sendiri untuk mengulangi gerakan atau melanjutkan ke pokok bahasan yang selanjutnya.

Daya Tahan Cardiovascular

Daya tahan diterjemahkan dari bahasa Inggris *endurance* yang artinya ketahanan atau daya tahan. Daya tahan sebagai kapasitas organisme melawan kelelahan dalam setiap kegiatan yang memerlukan waktu lama. Hal ini berarti kemampuan organisme yang berkaitan dengan fungsi jantung, paru dan peredaran darah.

Sedangkan Harsono (1988: 15) menegaskan batasan daya tahan adalah: "Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Seorang siswa/atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan diambang kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut"

Dalam olahraga beladiri pencak silat jika dilihat dari lamanya waktu bertanding maka merupakan kegiatan yang bersifat aerobik-anaerobik secara massif yang lamanya mulai 40 detik sampai 4-5 menit (Bouchard C. dkk, 1975: 92). Akan tetapi jika dilihat dari proses latihan yang berlangsung antara 90 – 120 menit maka kegiatannya yang terutama bersifat aerobik.

Dalam pembelajaran pencak silat jurus tunggal daya tahan aerobik merupakan komponen kondisi fisik yang penting, sebab lamanya berlatih setiap kali antara 60 – 120 menit. Dengan demikian daya tahan *cardiovascular* yang berkaitan dengan daya tahan jantung paru sangat menentukan kemampuan seorang siswa atau atlet dalam

melakukan aktivitas dengan durasi yang lama, serta dapat mengatasi kelelahan pada saat mengikuti latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama dalam setiap penampilan, baik dalam melakukan pelatihan maupun pertandingan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen semu merupakan jenis penelitian eksperimen namun variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat dikontrol atau dimanipulasi (Suryabrata, 2003:92). Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pola faktorial 2 X 2. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yang di manipulasi yaitu faktor gaya mengajar yang terdiri dari dua aspek, gaya mengajar *mastery learning* dan gaya mengajar inklusi dan variabel lainnya yaitu kemampuan gerak khusus yang terbagi atas kemampuan gerak khusus katagori tinggi dan kemampuan gerak khusus katagori rendah, sebagaimana digambarkan pada table berikut ini:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

	Gaya mengajar A	Gaya mengajar <i>mastery learning</i> (A1)	Gaya mengajar inklusi (A2)
Daya tahan Cardiovascular			
Daya tahan cardiovascular tinggi (B1)		A1B1	A2B1
Daya tahan cardiovascular Rendah (B2)		A1B2	A2B2

Keterangan

A1 : Gaya mengajar *mastery learning*

A2 : Gaya mengajar inklusi

B1 : Kemampuan daya tahan *cardiovascular* tinggi

B2 : Kemampuan daya tahan *cardiovascular* rendah

A1B1: Gaya mengajar *mastery learning* pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi

A1B2: Gaya mengajar *mastery learning* pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah

A2B1: Gaya mengajar inklusi pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi

A2B2: Gaya mengajar inklusi pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah

Penelitian ini berlokasi di SMP Negeri I Susut, Kabupaten Bangli-Bali. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 orang siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstra kulikuler pencak silat. Dari 80 orang ini diperoleh 40 orang sampel yang dipilih dengan purposive random sampling.

HASIL

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan statistik *Kolmogorov-smirnov*. Penghitungan dengan statistik *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa angka signifikansi lebih besar dari 0,05 untuk semua kelompok.

Homogenitas varians diuji dengan menggunakan *Levine's Test of Equality of Error Variance* dengan nilai *F* dari statistik *Levene* sebesar 1,889 dengan nilai signifikansi sebesar 0,149. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat untuk semua unit analisis memiliki varians yang sama atau homogen.

Bertitik tolak dari hasil uji normalitas dan homogenitas data hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat di atas, dapat dikatakan bahwa persyaratan untuk pengujian hipotesis dengan analisis varians (*anova*) dua jalur dapat dipenuhi. Oleh karena itu pengujian hipotesis dapat dilanjutkan dengan menggunakan tehnik analisis varians (*anova*) dua jalur.

Tabel 2 Ringkasan Anava 2x2

Sumber Varians	JK	Db	RK	F _{hitung}	Signifikansi	Keterangan
A	396,900	1	396,900	5,933	0,020	Signifikan
B	462,400	1	462,400	6,912	0,013	Signifikan
AB	656,100	1	656,100	9,808	0,003	Signifikan
D	2408,200	36	66,894			
Total	3923,600	39				

Keterangan:

JK = jumlah kuadrat

db = derajat kebebasan

RK = rata-rata jumlah kuadrat

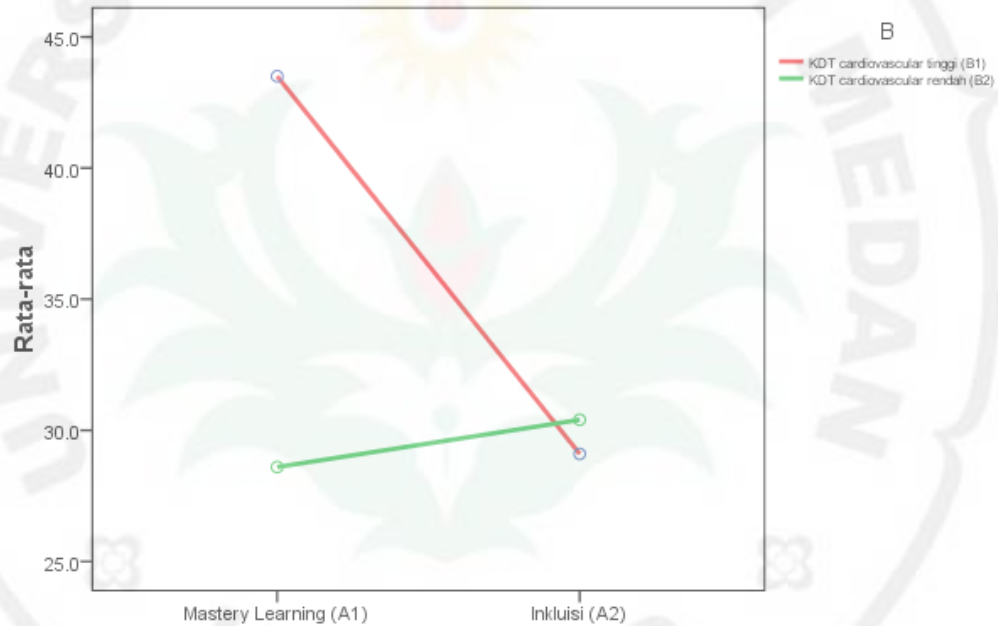
Berdasarkan atas ringkasan tabel analisis varians dua jalur pada Tabel 2 tersebut, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar *mastery learning* dan siswa yang diajar dengan gaya mengajar inklusi. Hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat siswa yang diajar dengan gaya mengajar *mastery learning* ($\bar{X} = 36,05$) lebih tinggi daripada siswa yang diajar dengan gaya mengajar inklusi ($\bar{X} = 29,75$).
2. Terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat antara siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah. hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat siswa yang memiliki daya tahan

cardiovascular tinggi ($\bar{X} = 36,30$) lebih tinggi daripada siswa memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah ($\bar{X} = 29,50$).

3. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara gaya mengajar dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat.

Adanya interaksi antara gaya mengajar dan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat, dengan jelas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Gambar interaksi antara gaya mengajar dan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat

Oleh karena terdapat interaksi antara gaya mengajar dan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat, maka dilanjutkan untuk diuji dengan uji *LSD* untuk menguji hipotesis 1, 2, 3, dan 4.

Tabel 3 Ringkasan pengujian dengan *LSD*

Kelompok		Rata-rata		Beda	<i>LSD</i>	Keterangan
<i>I</i>	<i>J</i>	<i>I</i>	<i>j</i>	rata-rata		
A1B1	A2B1	43,5	29,1	14,4	7,418	Signifikan
A1B2	A2B2	28,6	30,4	1,8	7,418	Tidak signifikan
A1B1	A1B2	43,5	28,6	14,9	7,418	Signifikan
A2B1	A2B2	29,1	30,4	1,3	7,418	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel.3 maka dapat dijelaskan pengujian hipotesis 1, 2, 3, dan hipotesis 4 secara lengkap sebagai berikut.

1. Untuk hipotesis 1, nilai LSD ($LSD = 7,418$) lebih kecil dari beda rata-rata pasangan kelompok A1B1-A2B1 ($\mu = 14,4$) sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya *mastery learning* dan siswa yang mengikuti pembelajaran gaya inklusi pada kelompok siswa memiliki kemampuan daya tahan *cardiovascular* tinggi, *ditolak*. Simpulannya adalah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan *gayamastery learning* dan siswa yang mengikuti pembelajaran gaya inklusi pada kelompok siswa memiliki kemampuan daya tahan *cardiovascular* tinggi. Secara deskriptif hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya *mastery learning* ($\bar{X} = 43,50$) lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti pembelajaran gaya inklusi ($\bar{X} = 29,10$) pada kelompok siswa memiliki kemampuan daya tahan *cardiovascular* tinggi.
2. Untuk hipotesis 2, nilai LSD ($LSD = 7,418$) lebih besar dari beda rata-rata pasangan kelompok A1B2-A2B2 ($\mu = 1,8$) sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya *mastery learning* dan siswa yang mengikuti pembelajaran gaya inklusi pada kelompok siswa memiliki kemampuan daya tahan *cardiovascular* rendah, *diterima*. Simpulannya adalah tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya *mastery learning* dan siswa yang mengikuti pembelajaran gaya inklusi pada kelompok siswa memiliki kemampuan daya tahan *cardiovascular* rendah. Akan tetapi, secara deskriptif hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya inklusi ($\bar{X} = 30,40$) lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti pembelajaran gaya *mastery learning* ($\bar{X} = 28,60$) pada kelompok siswa memiliki kemampuan daya tahan *cardiovascular* rendah.
3. Untuk hipotesis 3, nilai LSD ($LSD 7,418$) lebih besar dari beda rata-rata pasangan kelompok A1B1-A1B2 ($\mu = 14,90$) sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah melalui pembelajaran gaya *mastery learning*, *ditolak*.. Simpulannya adalah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah melalui pembelajaran *gayamastery learning*. Secara deskriptif pada siswa yang diajar dengan gaya mengajar *mastery learning*, hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki

daya tahan *cardiovascular* tinggi ($\bar{X} = 43,50$) lebih tinggi daripada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah ($\bar{X} = 28,60$).

4. Untuk hipotesis 4, nilai *LSD* ($LSD = 7,418$) lebih besar dari beda rata-rata pasangan kelompok A2B1-A2B2 ($\mu = 1,30$) sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah melalui pembelajaran gaya inklusi, *diterima*. Simpulannya adalah tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah melalui pembelajaran gaya inklusi. Akan tetapi, secara deskriptif pada siswa yang diajar dengan gaya mengajar inklusi, hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah ($\bar{X} = 30,40$) lebih tinggi daripada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi ($\bar{X} = 29,10$).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong dengan pembelajaran gaya *mastery learning* dan pembelajaran gaya inklusi serta faktor daya tahan *cardiovascular* tinggi pada siswa, pembelajaran gaya *mastery learning* lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan mengajar gaya inklusi untuk siswa usia 12-13 tahun pada kegiatan ekstra-kulikuler pencak silat SMP Negeri I Susut.
2. Bahwa hasil belajar keterampilan pencak silat jurus tunggal tangan kosong mengajar gaya *mastery learning* dan mengajar gaya inklusi serta faktor daya tahan *cardiovascular* rendah pada siswa adalah siswa yang mempunyai daya tahan *cardiovascular* tinggi lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai daya tahan *cardiovascular* rendah.
3. Bahwa hasil belajar keterampilan pencak silat jurus tunggal tangan kosong siswa yang mempunyai daya tahan *cardiovascular* tinggi lebih baik daripada siswa yang mempunyai daya tahan *cardiovascular* rendah yang sama-sama diberi pembelajaran gaya *mastery learning*.
4. Bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan pencak silat jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang mempunyai kemampuan daya tahan *cardiovascular* tinggi dan siswa yang mempunyai daya tahan *cardiovascular* rendah yang sama-sama diberi pembelajaran gaya inklusi.
5. Bahwa terdapat interaksi antara gaya mengajar dan daya tahan *cardiovascular* yang berpengaruh pada hasil belajar keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang dikemukakan diatas maka dapat diajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Karena hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan hasil pembelajaran keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, maka bentuk-bentuk

pengembangan pembelajaran antara pembelajaran gaya *mastery learning* dan pembelajaran gaya inklusi dapat diartikan sebagai alternatif dalam pembelajaran., serta perlu memperhatikan pembelajaran gaya manakah yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran pencak silat jurus tunggal tangan kosong pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah.

2. Kepada peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis disarankan untuk melibatkan variabel lain yang mendukung keberhasilan belajar pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar, 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Bouchard, Claude, 1975. *Problem of Sport Medicine and of Sport Training and Coaching*. Olympic Solidarity of the International Olympic Committee (IOC).
- Depdikbud, 1993/1994. *Pedoman Analisis Hasil Evaluasi Belajar*. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis, Direktorat Jenderal Dikdasmen. Jakarta: Proyek Pembinaan Karier Guru dan Pengendalian Mutu Tenaga Kependidikan
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Pusat Ilmu Olahraga: Jakarta
- Lubis, J., 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*, Rajawali Sport: Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Muska Musston, 1981, *Teaching Physical Education-Second Edition*, Charles E Merrill Publishing Company: Ohio
- Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas 2008
- Simanjuntak, V., 2006. "Hasil Belajar Kata Heian Shodan Beladiri Karate", *Jurnal IPTEK Olahraga*, Vol.8, No.3.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodelogi Penelitian*. Cetakan Keempat Belas. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.