

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



PENGARUH METODE LATIHAN *PART METHOD*, *WHOLE METHOD* DAN KELENTUKAN TERHADAP PENINGKATAN LATIHAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT KATEGORI SENI TUNGGAL

Mawar Sari

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.. Dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan dua metode latihan yang berbeda, yaitu metode *part method* dan metode *whole method* dengan variabel atribut kelentukan (*flexibility*) atlet yang terdiri dari kelentukan (*flexibility*) tinggi dan kelentukan (*flexibility*) rendah. Hipotesis dalam penelitian ini adalah : 1) Terdapat perbedaan hasil belajar seni baku tunggal dalam pencak silat antara atlet yang dilatih dengan metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*). 2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelentukan (*flexibility*) terhadap hasil belajar seni baku tunggal dalam pencak silat. 3) Hasil belajar seni baku tunggal dalam pencak silat atlet dengan kelentukan (*flexibility*) tinggi yang diajar dengan menggunakan metode bagian (*part method*) lebih baik daripada metode keseluruhan (*whole method*). 4) Hasil belajar seni baku tunggal dalam pencak silat atlet dengan kelentukan (*flexibility*) rendah yang diajar dengan menggunakan metode bagian (*part method*) lebih baik daripada metode keseluruhan (*whole method*).

KataKunci : *Pencak Silat, Metode Latihan*

Pendahuluan

Pencak silat pada dasarnya adalah sebuah gerakan olah tubuh untuk perhatanan diri, pertunjukan seni ataupun untuk gerakan spiritual. Saat ini, pencak silat lebih banyak digunakan dalam olahraga pertunjukan seni pencak silat. Pertunjukan olahraga seni pencak silat terdapat bermacam-macam sub item.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga seni bela diri seperti menurut Iskandar (1992: 22) bahwa: "Pencak silat adalah gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar berlatih dan pertunjukan. beladiri yang sempurna bersumber pada kerohanian guna keselamatan diri untuk kesejahteraan bersama .menghindarkan diri dari bala, perampok, sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat".

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang memiliki 4 aspek sebagai satu kesatuan. Hal tersebut senada dengan pernyataan Johansyah (2013:7) pencak silat merupakan olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu: (1) kategori TGR (tunggal, ganda dan regu) dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori tunggal adalah pertandingan yang menampilkan seorang pesilatmemperagakan kemahiranya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Pencak silat



kategori ganda adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki, gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata. Pencak silat kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak, dengan tangan kosong (PB IPSI, 2007).

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Masyarakat melayu pada saat itu menciptakan dan mempergunakan bela diri ini sejak dimasa prasejarah, hal ini sangat diyakini oleh para pakar dan pendekarnya pencak silat. Dalam pencak silat ada beberapa kategori yang di pertandingkan yaitu tarung dan seni, seni dalam pencak silat dibagi lagi dalam tiga kategori yaitu seni tunggal, ganda dan regu (T.G.R). Seni jurus tunggal adalah seni yang menampilkan satu orang dengan memperagakan kemahiran jurus dan gerakan yang baku, terdiri dari tangan kosong, dan bersenjata golok, dan toya (tongkat), dibagi dalam tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (tongkat) dengan waktu penampilan tiga menit dalam seratus gerakan, Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan.

Untuk kategori tunggal menurut Johansyah (2013:7) adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

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

Kemudian jika dilihat dari data Koni Sumut dari tahun 2016-2018 dari atlet Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) belum ada yang pernah juara 1 pada even yang terselenggara. Peneliti telah mengamati pada even daerah dan ternyata terdapat banyak masalah dalam gerakan seni tunggal atlet Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) dimana :

1. Gerakan yang dilakukan atlet tidak sesuai dengan gerakan yang sebenarnya, tempo gerakan juga sangat lambat.
2. Waktu yang ditetapkan juga tidak sesuai, batas-batas setiap jurus tidak ada sehingga penampilannya terkesan datar dan nilai gerakan tidak diketahui karena atlet hanya sekedar menendang/ memukul.
3. Kemudian atlet sering melewati alat, senjata yang digerakan juga tidak searah dengan gerakan yang sebenarnya, banyak yang didiskualifikasi karena berhenti sebelum pertandingan selesai



akibat lupa gerakan, atlet juga masih menghafal gerakan, senjata jatuh pada saat pertandingan berlangsung.

4. Tidak ada keseimbangan gerakannya. Artinya peran kondisi fisik juga masih kurang pada atlet Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK).
5. Kurangnya pengalaman bertanding serta motivasi berprestasi juga merupakan alasan mengapa prestasi atlet Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) tidak berkembang pesat.
6. Hal ini dilihat dari 160 gerakan tunggal baku yang benar, atlet hanya mencapai skor tertinggi 76, dari 6 orang atlet yang di uji. Ini disebabkan karena ada gerakan yang tidak ditampilkan, gerakan yang tidak sesuai dengan gerakan yang baku, kemantapan dan penghayatan disetiap gerakan yang belum sesuai, arah gerak jurus yang tidak jelas, tidak ada *interval* atau irama perpindahan jurus ke jurus selanjutnya, serta kurangnya pemahaman yang belum di dapat oleh atlet atau pesilat dengan baik dan benar mengenai bagian-bagian dalam belajar teknik jurus baku tunggal.

Untuk mengatasi masalah tersebut peneliti melakukan *treatment* bentuk latihan *part method* (metode bagian) dan *whole method* (metode keseluruhan). *Part- whole method* adalah pembelajaran dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan dan metode ini sesuai untuk pembelajaran teknik dasar (Widijoto, 2010:11).

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian dimana Sugiyanto (1996:67) menyatakan metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan. Pernyataan ini artinya tidak berbeda jauh jika diterapkan pada atlet sehingga atlet akan lebih mudah memahami suatu gerakan.

Berbeda dengan pernyataan diatas bahwa Agus (2007:273-275) menyatakan bahwa metode global atau disebut metode keseluruhan (*whole method*) adalah suatu cara mengajar yang meranjak dari yang umum ke khusus. Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah.

Sedangkan Sugiyanto (1996: 67) berpendapat, "Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan". Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula



dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Hakikat latihan tidak akan berjalan dengan baik jika kita melupakan peran kondisi fisik *predominan* dalam suatu cabang olahraga. Dalam penelitian ini, peneliti menilai kelentukan (*flexibility*) memiliki peran terciptanya suatu gerakan seni tunggal yang indah. Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang dalam melaksanakan suatu kegiatan olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat adalah kelentukan. Kelentukan dapat membantu atlet untuk mengembangkan gerakan-gerakan yang diinginkannya dan mencegah terjadinya cedera. Hoffman (2006:97) mengatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan otot atau sekelompok otot melalui gerak. Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya kaku, kasar dan lambang.

Dan berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul : Pengaruh Metode Latihan *Part Method, Whole Method* Dan Kelentukan Terhadap Peningkatan Latihan Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Seni Tunggal Pelajar Perguruan SPDKK (Seni Pembela Diri Kencana Kwitang) Deli Serdang Tahun 2018.

Metode

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Eksperimen (percobaan) adalah suatu tuntutan dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar menghasilkan suatu produk yang dapat dinikmati masyarakat secara aman dan dalam pelaksanaan melibatkan siswa dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan itu. Dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan dua metode latihan yang berbeda, yaitu metode *part method* dan metode *whole method* dengan variabel atribut kelentukan (*flexibility*) atlet yang terdiri dari kelentukan (*flexibility*) tinggi dan kelentukan (*flexibility*) rendah.

Pembahasan

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pelatihan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK). Tahapan penelitian ini meliputi pengumpulan data tentang kelentukan (*flexibility*), penerapan perlakuan metode latihan, dan pengumpulan data tentang peningkatan latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni tunggal. Pelaksanaan perlakuan metode latihan (*part method* dan *whole method*). Adapun waktu penerapan perlakuan metode latihan (*part method* dan *whole method*) dilakukan selama 4 minggu. Dengan waktu penelitian sebanyak 16 kali pertemuan.

Populasi target dalam penelitian ini adalah atlet Perpelatihan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK). Dimana atlet keseluruhan berjumlah 75 atlet dari seluruh kategori. Pengambilan sampel



dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, yaitu menetapkan secara acak dari jumlah populasi terjangkau sebanyak 60 atlet dengan cara mengacak atlet dengan memberikan undian kertas yang digulung. Atlet yang mendapatkan tulisan "SAMPEL" akan menjadi kerangka sampel dalam penelitian ini. Kerangka sampel 60 orang ini kemudian diundi untuk dimasukkan ke dalam dua kelompok perlakuan, sehingga diperoleh kelompok metode *part method* dan metode *whole method*. Desain penelitian yang digunakan adalah *by level 2 x 2* dengan terdapat tiga variabel penelitian, yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Sebagai variabel terikat (*dependent variable*) adalah peningkatan latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni tunggal dan dua variabel bebas (*independent variable*) adalah metode latihan dan kelentukan (*flexibility*) atlet.

Variabel perlakuan pelaksanaan dibedakan menjadi dua, yaitu metode *part method* (A_1) dan metode *whole method* (A_2). Variabel yang mempengaruhi, yaitu kelentukan (*flexibility*) tinggi (B_1) dan kelentukan (*flexibility*) rendah (B_2).

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 NO 1. 1-14.
- Agus Mahendra. 2007. *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo. 2013. *Pencak Silat Panduan Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Russel R Pate. 2014. *Implementing Physical Activity Strategies*. Canada: Human Kinetics.
- Pipit Fitria Yulianto (2016). *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)*. Diakses melalui file:///C:/Users/user/Downloads/502-968-1-SM.pdf.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.