

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Produk yang Telah Direvisi

Salah satu olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat khususnya remaja, pelajar dan mahasiswa adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat banyak mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat.

Untuk meningkatkan kemampuan beladiri pencak silat salah satunya dapat dilakukan dengan cara mengikuti latihan pencak silat baik diperguruan atau klub seperti PPLP atau PPLM. Tetapi dalam pelaksanaan latihan masi terdapat banyak kekurangan seperti model latihan yang belum diterapkan oleh pelatih, sehingga membuat pesilat jenuh, motivasi berkurang dan kehilangan semangat untuk latihan. Kurangnya model latihan yang diterapkan itu terjadi pada salah satu teknik tendangan yakni tendangan sabit.

Perkembangan model latihan tendangan sabit pencak silat akan membantu kemampuan tendangan sabit pesilat semakin bertambah. Dengan adanya model latihan tendangan sabit ini diharapkan dapat meningkatkan semnagat latihan pesilat sehingga mereka lebih tertarik untuk berlatih dan menambah motivasi mereka untuk mampu meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Perkembangan model latihan tendangan sabit pencak silat akan dikemas dalam bentuk buku supaya dapat dengan mudah dilihat dan dipelajari kapanpun kita inginkan. Model latihan ini sebelumnya juga telah ditinjau oleh ahli pencak silat sehingga layak untuk digunakan sebagai media atau referensi latihan.

Terdapat beberapa revisi yang diberikan ahli pencak silat sebelum uji kelompok kecil, antara lain:

1. Setiap minggu dinaikkan 2-3 Repetisi.
2. Pada tahap awal perlu adanya pengulangan kembali tentang model latihan.
3. Alangkah baiknya jarak serang minimal 1 meter dan jarak antar teman 2-3 meter.

Beberapa revisi yang diberikan ahli pencak silat setelah uji kelompok kecil, antara lain:

1. Bisa dilakukan 4 model latihan pada setiap kali latihan.
2. Model latihan dirubah dengan menambahkan pola langkah dan sikap balik arah.
3. Perlu adanya latihan tambahan terkait kekuatan otot tungkai dan daya ledak

Uji kelompok besar telah menunjukkan hasil yang sangat baik sehingga tidak dilakukan revisi produk Rata-rata persentase nilai kuesioner pada uji coba kelompok besar sebesar 92,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa model latihan tendangan sabit dalam pencak silat yang dilakukan peneliti tergolong dalam kategori "SANGAT BAIK". Kesimpulan dari hasil data tersebut adalah pengembangan model latihan tendangan sabit layak untuk digunakan sebagai alternatif dan referensi dalam latihan pencak silat di daerah Gorontalo.

5.2 Saran

Pada bagian ini peneliti mengemukakan beberapa saran sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Supaya penelitian yang akan datang bisa lebih baik lagi, beberapa saran yang dimaksud adalah:

1. Sampel penelitian sebaiknya dilakukan pada lingkup yang lebih luas, sehingga hasilnya bisa lebih memperlihatkan keadaan yang sebenarnya.
2. Mengembangkan lebih banyak lagi model latihan tendangan sabit agar pesilat lebih semangat berlatih dan memberikan motivasi pesilat untuk mengembangkan kemampuan model latihan tendangan sabit secara maksimal.
3. Hasil peneltian dan pengembangan ini kiranya dapat disebarluaskan kepada pelatih di berbagai tempat latihan atau perguruan pencak silat agar dapat dimanfaatkan secara lebih luas.

Demikin saran terhadap pemanfaatan pengembangan produk model latihan tendangan sabit pada pesilat didaerah Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, G.R & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Teknik Sapuan Rebah Depan (Sirkel Bawah) Pencak Silat Usia Remaja. *Indonesia Performance Journal*. Vol.3, No.1.
- Ahmad, N. (2018). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincihan atlet pencak silat tapak suci lebong. *Journal physical education, health and recreation*. <http://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Aljabar, M.R. (2016). Pengembangan sumber belajar materi pencak silat untuk pemula berbasis android. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 4, No.1.
- Aufan, R., & Hasibuan, R.P. (2018). Pengembangan Produk Alat Pengukur Kekuatan Pukulan Manual Pada Cabang Pencak Silat. *Jurnal Sainatika*. Vol.18, No.1, Hal.38-44.
- Bayu, H. M. P. C. & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Bodyweight Training Untuk Melatih Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pencak Silat. *Indonesia Performance Journal*. Vol.3, No.1.
- Fatoni, M., Nurhidayat., & Sudarmanto, E. (2018). Aplikasi Latihan Kombinasi Zig-Zagteknik Dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Muara Olahraga*. Vol.1, No.1.
- Fapriyani, N. (2017). Pengembangan Media *Popsrap Book* Pada Muatan IPS Tema Indahnya Kebersamaan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Skripsi Universitas Negeri Semarang*.
- Filipus, W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat.
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibel Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*.

Vol.17, No.2.

- Khilman, M.Y. (2018). Pengembangan Latihan IMAJERI Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Marlianto, F., Yarmani., Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol.2, No.2.
- Mulyana. (2017). Improving Self-Concept through Pencak Silat Learning. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012218>.
- Nurhasanah., Ulfah, Widati A., & Walton, E.P. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*. Vol.1, No.2, Hal.82-86.
- Nusufi, Maimun. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP & DIKLAT) Tahun 2015. *Jurnal ilmu keolahraaan*. Vol.14, No.1, Hal. 35-46.
- Pahlefi, R., Amig, F., & Wahyudi, U. (2020). Pengaruh Model *Weight Training* Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa Siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri Sman 1 Tumpang. Vol.2, No.3.
- Prasetyo, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah I Gadingrejo. *Skripsi*. Universitas Lampung.
- Renditya, R.A. (2015). Pengembangan Latihan Dribble Menggunakan Metode Delta Jambu Pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Pangudi Luhur. *Skripsi Universitas Negeri Semarang*.
- Rosmawati., Darni., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*. Vol.4, No.1.

Sugiyono, Prof. Dr. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA, Cv.

Sugiyono, Prof. Dr. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA, Cv.

Renditya, R.A. (2015). Pengembangan Latihan *Dribble* Menggunakan Metode Delta Jambu Pada Ekstrakulikuler Bolabasket SMP Pangudi LuhurAmbarawa. *Skripsi* Universitas Negeri Semarang.