

ISBN 9978-602-60013-0-6

**PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA**

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306

Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”

ISBN 978-602-60013-0-6

Editor

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
Risfandi Setyawan, M.Pd.
Basuki, S.Or., M.Pd.
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

Reviewer

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

Desain

Kahan Tony Hendrawan

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319
Email. penjaskes.stkipjb@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2016
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 alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

Jombang 01 Oktober 2016
Redaksi



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i> | 1-12 |
| 2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i> | 13-19 |
| 3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i> | 20-41 |
| 4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i> | 42-51 |
| 5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i> | 52-58 |
| 6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i> | 59-71 |
| 7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i> | 72-83 |
| 8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i> | 84-93 |
| 9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i> | 94-105 |
| 10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015 | 106-113 |



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i> | |
| 11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i> | 114-126 |
| 12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i> | 127-138 |
| 13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i> | 139-148 |
| 14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i> | 149-161 |
| 15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i> | 162-169 |
| 16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i> | 170-182 |
| 17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i> | 183-188 |
| 18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulisty</i> | 189-198 |
| 19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i> | 199-205 |
| 20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i> | 206-217 |
| 21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i> | 218-228 |



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan
Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd...... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Ahmad Bahriyanto, M.Pd...... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd...... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented
Setyorini 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?
Setiyo Hartoto..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri
DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd...... 295-303



PROSIDING

ISBN 978-602-60013-0-6

SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016

MAKALAH *KEYNOTE SPEAKER*
SEMINAR NASIONAL

**REKONSTRUKSI KEBIJAKAN LINGKUP OLAHRAGA
PENDIDIKAN UNTUK PENGUATAN DAYA SAING
MASYARAKAT**
**Literasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Pengembangan
Kapasitas Lembaga**



Oleh:

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.

- Guru Besar Analisis Kebijakan Pembangunan Olahraga Pendidikan pada FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kaprodi Magister (S2) Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

DISAJIKAN PADA SESI PLENO SEMINAR NASIONAL
“REKONSTRUKSI KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
UNTUK MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”
JOMBANG, 1 OKTOBER 2016



Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember

Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd¹

Abstract

Model kicks speed drills taught in martial arts extracurricular activities in SMPN 2 Arjasa less varied, for that's the purpose of this research is to develop variations are models with damble speed drills kick in pencak silat martial arts in extracurricular SMP Negeri 2 Arjasa. So the development of a variety of exercises with damble kick velocity is expected to be able to help the fighters SMP Negeri 2 Arjasa increasing the speed kicked at the time of the kick, so it can support increased achievement.

The data analysis used in this study was obtained from the qualitative evaluation in the form of input data and the data on the advice of the experts. Qualitative analysis techniques used qualitative approach and descriptive data analysis techniques with a percentage, which is used to mempresentasikan results of early research data collection (needs analysis) and quantitative data obtained from the results of a field test in the form of a small group gathering questionnaires percentage of results. The data was grouped and analyzed data is then summarized. In the 20 samples studied, 20 samples can be followed until the end of the program. Associated with an increase rate of speed kicking by the model development exercise extra kick damble participants Pencak Silat SMP N 2 Arjasa significantly. Conclusion: Free kick by kick training development damble extra participants Pencak Silat SMP N 2 Arjasa significantly three times a week selama 1 month.

Keywords: speed kick, exercise damble.

Abstrak

Model latihan kecepatan tendangan yang diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Arjasa kurang variatif, untuk itulah tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi model-model latihan kecepatan tendangan dengan damble dalam pencak silat di ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 2 Arjasa. Sehingga pengembangan variasi latihan kecepatan tendangan dengan damble ini diharapkan bisa dapat membantu pesilat SMP Negeri 2 Arjasa meningkatkan kecepatan menendang pada saat melakukan tendangan, sehingga dapat mendukung peningkatan prestasinya.

analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif diperoleh dari evaluasi berupa data masukan serta data saran dari para ahli. Teknik analisis kualitatif digunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis data deskriptif dengan presentase, yang digunakan untuk mempresentasikan hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan) dan data kuantitatif di peroleh dari hasil uji kelompok kecil lapangan berupa persentase dari hasil pengumpulan kuesiner. Data-data tersebut dikelompokkan dan dianalisis data kemudian disimpulkan. Pada 20 sampel yang diteliti, 20 sampel dapat mengikuti sampai akhir program. Didapatkan peningkatan tingkat kecepatan menendang berdasarkan pengembangan model latihan tendangan damble peserta ekstra Pencak Silat SMP N 2 Arjasa secara bermakna. Simpulan: Kecepatan menendang berdasarkan pengembangan latihan tendangan damble peserta ekstra Pencak Silat SMP N 2 Arjasa secara bermakna 3 kali seminggu selama 1 bulan.

Kata kunci: kecepatan menendang, latihan damble

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember



Pendahuluan

Sekolah merupakan tempat untuk mengembangkan dan menciptakan bibit pemain silat. Kegiatan ekstra kurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Arjasa, biasanya dilakukan pada sore hari pada pulang sekolah. Di mana pada waktu sore hari sangat memungkinkan untuk dapat melakukan dan menyalurkan aktivitas bakat dan minatnya. Di sekolah mempunyai pengaruh besar untuk perkembangan anak yang benar-benar berniat menimba ilmu dalam hal pencak silat. Disini banyak melakukan kegiatan yang bersifat latihan yang baik dan juga seringnya diadakan uji sabung bertarung, sehingga membuat anak semakin semangat dalam mengikuti dan menimba ilmu di ekstrakurikuler pencak silat. Hal ini dalam latihan pencak silat latihannya terprogram dan bersifat terkoordinir.

Saat ini pencak silat mulai di gemari, karna di mana sekarang sangat di butuhkan tujuannya adalah sebagai membela diri dari orang yang berniat kurang baik terhadap diri sendiri dalam artian yang bersifat dengan kekerasan yang membahayakan keselamatan jiwa kita.

Namun ekstra pencak silat ini yang di kategorikan pencak silat yaitu yang di pertandingkan dalam even olahraga. Dalam pertandingan pencak silat disini di kategorikan menjadi 3 yaitu 1, tanding, 2, seni tunggal dan yang 3, seni ganda, namun di sini yang paling dominan adalah yang tanding. Dalam ilmu pencak silat yang dasarnya yaitu jurus serangan, elakan dan menjatuhkan lawan. Dalam pertandingan pencak silat yang bertarung khususnya sangatlah di butuhkan sebuah power, kecepatan, kelincahan, serta teming yang pas, untuk itu di butuhkan bentuk latihan yang kusus.

Seperti yang suda di paparkan di atas bahwa dasar jurus serangan yaitu berupa pukulan tangan dan tendangan kaki, sedangkan dasar jurus elakan yaitu mengelak dari serangan tangan maupun dari kaki dasarnya yaitu jurus tangkisan tangan maupun tangkisan menggunakan kaki, sedangkan dasar dari jurus menjatuhkan lawan yaitu berupa proses yang di takis lalu sampai menjatuhkan badan lawan ke lantai.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa teknik serangan-serangan merupakan kombinasi pemahaman teknik yang harus di perhatikan dan di beri latihan, karena komponen saat ini sangat penting bagi peserta didik untuk bisa dapat mengembangkan kecepatan menendang tersebut. Karena alur serangan sangatlah penting untuk dapat menyerang dan bertahan pada saat mendapat serangan dari lawan, dengan harapan mutlak poin angka pada saat bertanding.

Harsono(1988), menjelaskan bahwa latihan bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semak simal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada 4 aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh siswa, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik (5) latihan mental.

Latihan kecepatan menendang sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pesilat dalam alur permainan. Hal ini juga melatih suatu kebiasaan untuk selalu mengutamakan suatu permainan individu untuk mencapai kemenangan. Pada awal setiap latihan, alangkah baiknya bila di berikan kesempatan berlatih melakukan tendangan pada setiap pesilat selama 15 menit pada saat pesilat mengadakan pemanasan Betty, (2003). Oleh karena itu peranan seorang pelatih sangat penting untuk mendapatkan tujuan dengan permainan kecepatan menendang yang baik tersebut. Seorang pelatih di harapkan lebih berilmu, berwawasan dan berpengalaman dalam memberikan metode latihan agar nantinya suatu pesilat dalam bertanding akan mencapai tujuan yang di harapkan.



Hasil observasi yang di lakukan oleh peneliti di sekolah SMP Negeri 2 Arjasa Kabupaten Jember terhadap peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Arjasa, menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler silat yang ada di sekolah masih kurang mempunyai kemampuan dalam melakukan kecepatan dalam tendangan yang baik. Dalam melakukan jurus serangan pada saat pertandingan milad muhammadiyah se-ekskarisidenan besuki hal ini membuktikan bahwa dalam suatu pertandingan sering terjadi kesalahan dalam melakukan serangan dan lambat pada saat menendang di mana sering terjadi serangan yang salah sasaran maupun elakan atau menghindar pada saat di serang sehingga memungkinkan lawan malakukan serangan bertubi-tubi oleh lawan, hal ini terlihat peneliti melakukan observasi di gelanggang pertandingan pada saat pertandingan, dari beberapa teknik dasar yang di gunakan, keterampilan menendang, pesilat yang di gunakan masih kurang, hal ini disebabkan ketika latihan pada saat ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Arjasa kurang membentuk model latihan kecepatan dalam menendang, memberikan teknik dan juga waktu yang digunakan terlalu singkat untuk berlatih teknik serangan tendangan. Sehingga menyebabkan kualitas atau hasil jurus serangan menendang yang di terapkan oleh pesilat di SMP Negeri 2 Arjasa menjadi kurang baik bentuk latihan maupun yang di gunakan terutama saat berlatih kemampuan menggunakan jurus serangan dengan menggunakan beberapa tendangan kaki, jarang sekali mendapatkan teknik serangan kecepatan menendang baik terutama berkaitan dengan waktu dan jumlah alat peraga untuk latihan lebih banyak mengantri pecing, samsak pada saat melakukan jurus pukulan maupun menendang pecing dan samsak dengan sebanyak mungkin. Sehingga dalam melakukan tendanngan dalam permainan silat akan jarang mendapatkan hasil yang baik yang diinginkan, dari hal itu membuktikan bahwa tujuan dari permainan silat belum mencapai secara maksimal.

Dari hasil analisis kebutuhan yang diperoleh dari data angket, diketahui bahwa peserta maupun pelatih ekstrakurikuler sangat membutuhkan model latihan kecepatan tendangan. Peserta ekstrakurikuler dan pelatih berasumsi bahwa jika model latihan kecepatan tendangan bervariasi dapat meningkatkan keterampilan menendang dan dapat meningkatkan kecepatan tendangan. Model latihan yang bervariasi juga dapat mengurangi tingkat kebosanan pada saat latihan.

Kajian Pustaka

Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat di pertanggung jawabkan menurut Sukmadinata, (2005). Sedangkan Dwiyojo berpendapat bahwa penelitian dan pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk, melalui penelitian dan pengembangan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori kearah menghasilkan produk-produk yang dapat digunakan langsung oleh pengguna, praktisi di dalam dunia pendidikan menurut Sukmadinata (2010)

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu proses untuk mengkaji suatu hal yang dapat menghasilkan suatu hal yang baru (produk) yang dapat di gunakan untuk memecahkan dan tetap mengacu pada konsep ilmiah.

Metode Pengembangan

Dalam pengembangan latihan kecepatan tendangan ini, peneliti menggunakan model pengembangan (*Research and Develovment*) dari Borg n Gall (1983) yang meliputi: (1) melakukan penelitian dan pengumpulan informasi, (2) Melakukan perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) melakukan uji lapangan permulaan, (5) melakukan revisi



terhadap produk awal utama, (6) melakukan uji lapangan utama, (7) melakukan revisi produk, (8) uji lapangan, (9) revisi produk akhir, (10) membuat laporan mengenai produk pada jurnal. Bekerjasama dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

Langkah-langkah di atas tidak semuanya dilakukan, Sukmadinata, N, S (2005) menyatakan bahwa perencanaan pengembangan harus memperhatikan biaya, orang-orang akan membantu, serta alat dan bahan yang diperlukan serta perkiraan waktu yang diperlukan untuk melaksanakan semua kegiatan penelitian dan pengembangan. Mengingat pertimbangan di atas, maka peneliti hanya mengambil delapan langkah. Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti:

1. Kegiatan pengumpulan informasi yaitu, observasi lapangan sampai kajian teoritik.
2. Mengembangkan produk awal (peneliti membuat produk model-model latihan tendangan kecepatan pada permainan pencak silat dalam bentuk buku.
3. Kegiatan evaluasi para ahli (tiga ahli dan satu ahli media)
4. Kegiatan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan melibatkan 5 subjek.
5. Revisi produk awal. Revisi berdasarkan evaluasi para ahli dan kegiatan uji coba kelompok kecil.
6. Kegiatan uji kelompok besar (uji lapangan) dengan menggunakan 15 subjek.
7. Revisi produk akhir berdasarkan uji lapangan
8. Hasil produk akhir dari hasil revisi produk akhir.

Prosedur Pengembangan

Pada pengembangan model serangan dan bantingan, dilakukan melalui beberapa tahap. Tahapan-tahapan dari prosedur pengembangan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan langkah-langkah yang digunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang dikembangkan dapat diterima atau tidak oleh subjek. Analisis kebutuhan tersebut dilakukan dengan melakukan observasi mengenai kebutuhan produk yang dikembangkan oleh peneliti.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Arjasa kurang mempunyai kemampuan kecepatan menendang sehingga ketika pertandingan berlangsung banyak kelemahan yang muncul. Dan juga dalam hasil penelitian awal peserta dan pelatih sangat membutuhkan model latihan berupa buku panduan untuk mengurangi tingkat kebosanan peserta ekstrakurikuler.

Pembuatan produk awal

Setelah melakukan analisis kebutuhan, langkah selanjutnya adalah peneliti membuat produk pengembangan model latihan kecepatan menendang dalam bentuk tek yang dilengkapi oleh gambar model latihan menendang menggunakan demble dalam permainan pencak silat. Yaitu model kecepatan menendang dengan demble, memberikan kesempatan kepada setiap pemain pesilat yaitu 10 siswa untuk kelompok kecil, dan untuk uji coba kelompok besar sebanyak 20 siswa untuk melakukan model latihan menendang bandrol demble secara bergantian setelah selai menggunakan demble mencoba melakukan menendang selama 10x gerakan di setiap model tendangan lalu mencaoba menendang pada pecing dengan waktu 3 menit tanpa jeda pada posisi sasaran yang bergerak secara berpindah-pindah.

Uji coba Produk (kelompok kecil)



Dalam pembuatan produk yang dikembangkan ini, peneliti membuat produk kemudian di uji cobakan kepada kelompok kecil. Uji coba produk ini dimaksudkan untuk memperoleh masukan, saran dan kritik dari 10 peserta ekstrakurikuler yang diambil secara acak terhadap produk yang dikembangkan oleh peneliti.

Revisi Produk Pertama

Setelah uji produk, maka dilakukan revisi berdasarkan masukan para ahli, yaitu 3 ahli kepelatihan di bidang Pencak untuk memperoleh perbaikan dari produk yang telah di uji cobakan.

Uji Coba Lapangan (kelompok besar)

Pada tahap ini di lakukan uji lapangan (kelompok besar) terhadap produk yang di kembangkan dengan menggunakan subjek uji coba 20 peserta ekstrakurikuler.

Revisi Produk Akhir

Revisi produk dari hasil uji lapangan yang telah di uji cobakan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa. Hasil akhir berupa produk yang telah dihasilkan dari uji lapangan (kelompok besar) sebagai bentuk produk model latihan dalam cabang olahraga pencak silat.

Di bawah ini merupakan bagan langkah-langkah dari penelitian pengembangan

Uji Coba Produk

Uji coba produk di lakukan dengan mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk model latihan serangan dan bantingan. Tahap yang perlu harus di perhatikan dalam uji coba, antara lain: (a) desain uji coba, (b) subjek uji coba, (c) jenis data, (d) intrumen pengumpulan data, (e) teknis analisis data. Berikut ini akan lebih jelas mengenai tahap-tahap tersebut.

Desain Uji Coba

Tujuan dari desain coba adalah untuk memperoleh data yang di butuhkan untuk memperbaiki produk awal secara lengkap. Desain uji coba ini dilakukan melalui 3 tahap, yaitu evaluasi ahli pencak silat dan ahli kepelatihan, uji coba kelompok kecil dan uji kelompok di gelanggang.

1. Evaluasi Ahli Pencak Silat dan Ahli kepelatihan

Ahli yang digunakan dalam penelitian ini meliputi ahli Pencak Silat, ahli kepelatihan. Dari tinjauan para ahli ini, diharapkan akan terhimpun saran-saran dan masukan yang nantinya akan digunakan untuk memperbaiki produk awal yang telah dibuat oleh peneliti.

2. Uji coba kelompok kecil

Pada uji coba kelompok kecil ini menggunakan 10 orang peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Arjasa. dilakukan selama dua hari,. Tujuan dari uji coba kelompok kecil ini adalah untuk mendapat masukan dengan jalan mengidentifikasi dan menyempurnakan produk yang dikembangkan setelah di tinjau oleh beberapa ahli.

3. Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok bsesar dilakukan dengan menguji cobakan terlebih dahulu hasil revisi produk I (setelah menguji cobakan pada kelompok kecil tetang model-model latihan kecepatan tendangan). Uji coba kelompok besar di laksanakan dengan menggukanan subyek ujicoba berjumlah 20 orang peserta ekstrakurikuler. Bersamaan dengan hal tersebut, diberikan kuesioner berupa pertanyaan untuk mengetahui pendapat siswa tentang bentuk latihan yang telah dilakukan. Dari uji coba ini akan diperoleh data-data yang nantinya akan digunakan untuk perbaikan produk.



Subjek Uji Coba

Subyek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subyek penelitian awal (analisis kebutuhan) adalah pelatih dan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Arjasa
2. Subyek evaluasi ahli terdiri dari 2 Pendekar utama Tapak Suci putera Mumammadiyah dan 1 pelatih pencak silat
3. Subyek ujicoba kecil adalah perwakilan dari peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa sejumlah 10 orang
4. Subyek ujicoba kelompok besar adalah perwakilan peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa sejumlah 20 orang.

Jenis Data

Data yang diperoleh dari hasil evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif di peroleh dari hasil evaluasi berupa data masukan dan saran. Sedangkan data kuantitatif dari hasil uji coba subyek..

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pengembangan model latihan kecepatan tendring ini adalah dengan menggunakan teknik kuesiner yang disebarakan pada para ahli dan siswa di SMP Negeri 2 Arjasa di Kabupaten Jember. Menurut Arikunto (2002:128), kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Bentuk kuesioner untuk para ahli berbeda dengan kuesioner dengan para siswa di SMP Negeri 2 Arjasa di Kabupaten Jember. Pemilihan instrument dalam bentuk kuesioner memberi kesempatan untuk berfikir secara teliti kepada responden tentang butir-butir pernyataan pada kuesioner.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif diperoleh dari evaluasi berupa data masukan serta data saran dari para ahli. Teknik analisis kualitatif digunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis data deskriptif dengan presentase, yang digunakan untuk mempresentasikan hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan) dan data kuantitatif di peroleh dari hasil uji kelompok kecil lapangan berupa persentase dari hasil pengumpulan kuesiner. Data-data tersebut dikelompokkan dan dianalisis data kemudian disimpulkan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan frekuensi jawaban subyek ujicoba. Teknik analisis data deskriptif digunakan untuk mempresentasikan hasil data ujicoba yaitu data peserta ekstrakurikuler (Sudijono, 2007)

Rumus untuk data persubjek uji coba

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(sumber: Sudijono, 2007)

Keterangan ;

P = hasil subjek uji coba (persentase)

F = Frekuensi jawaban

N = *Number of case*

100% = konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria.



Tabel 3.1 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Subjek Uji Coba (Sumber : Sudijono, 2007)

| PERSENTASE | KRITERIA |
|------------|-------------|
| 76-100% | Baik |
| 56-75% | Cukup |
| 40-55% | Kurang Baik |
| <40% | Tidak Baik |

Penyajian Data Uji Coba

Berdasarkan langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian dan **Pengembangan Model Latihan kecepatan tendangan kaki dalam Pencak Silat di SMP Negeri 2Arjasa di kabupaten jember** di SMP Negeri 2 Arjasa dapat disajikan data sebagai berikut: data pada penelitian awal (melakukan analisis kebutuhan) terhadap dua orang yaitu Bapak Neri selaku Pendekar silat Tapak Suci dan Hafi Ansori selaku pelatih extra pencak silat. Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara memberikan instrumen berupa angket terbuka.

Data pada waktu proses pengembangan produk diperoleh dengan cara evaluasi dari para ahli yang terdiri dari 1 orang ahli media pembelajaran dan 2 orang ahli pembelajaran, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Pada uji coba kelompok kecil data diperoleh dari subjek yang berjumlah 5 orang yang diambil secara acak 5 orang siswa dari tiap kelas. Sedangkan pada uji coba kelompok besar data diperoleh dari subjek yang berjumlah 15 orang yang diambil secara acak. Data pada proses pengembangan diperoleh dengan menggunakan instrumen dalam bentuk angket yang berupa kuesioner dan kolom saran yang diberikan pada masing-masing ahli dan angket yang berupa kuesioner pada tiap subjek uji coba.

Data Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan pada penelitian dan **Pengembangan Model Latihan kecepatan tendangan kaki dalam Pencak Silat di SMP Negeri 2Arjasa di kabupaten jember** untuk siswa siswi yang mengikuti extra silat di SMP Negeri 2 Arjasa. Dari analisis kebutuhan terhadap siswa yang telah dilakukan diperoleh data:

1. 10 peserta ekstrakurikuler (100%) senang adanya buku model latihan kecepatan tendangan kaki dengan bambel pasir.
2. 10 peserta ekstrakurikuler (100%) menyatakan tidak pernah diajarkan model latihan kecepatan dengan dambel pasir
3. 10 peserta ekstrakurikuler (100%) sangat menginginkan adanya buku model latihan kecepatan tendangan dengan dambel pasir

Sedangkan analisis kebutuhan yang ditujukan kepada pendekar Abdullah dan Hafi ansori selaku pelatih silat SMP Negeri 2 Arjasa. Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan diperoleh data:

1. Pelatih tidak pernah memberikan materi latihan kecepatan tendangan dengan dambel pasir secara variatif
2. Latihan kecepatan tendangan sangat monoton sehingga menyebabkan kebosanan diantara peserta ekstrakurikuler
3. Pelatih membutuhkan buku model latihan kecepatan tendangan dengan dambel pasir

Analisis Data

**Analisis data dapat dideskripsikan sebagai berikut:****Analisis Data Tinjauan Ahli****Aspek Isi**

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 66 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan IV memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 100 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 66 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek isi model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Aspek Kesesuaian

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan I terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 66%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan I terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan II terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan II terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.



Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan III terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan III terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan IV terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan IV terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan V terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan V terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan VI terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 66%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan VI terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan VII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan VII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan VIII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan VIII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan IX terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan IX terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kesesuaian dari model latihan kecepatan tendangan X terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Arjasa, ditemukan persentase sebesar 66%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian model latihan X terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Aspek Kemudahan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan I terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari



model latihan kecepatan tendangan I terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan II terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan II terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan III terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan III terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan IV terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan IV terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan V terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan V terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan VI terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan VI terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan VII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan VII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan VIII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 66%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan VIII terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan IX terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan IX terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan X terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek



kemudahan dari model latihan kecepatan tendangan X terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 arjasa memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Analisis Data Kelompok Kecil

Aspek Kemerarikan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 70 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan IV memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan V memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 70 %. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemerarikan model latihan kecepatan tendangan X memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan



Aspek Kemudahan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IV memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan V memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan X memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Aspek Kebermanfaatan

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka



aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IV memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan V memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 70%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan X memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

Aspek Kemenarikan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.



Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan IV memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan V memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 85%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 85%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 80%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemenarikan model latihan kecepatan tendangan X memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Aspek Kemudahan

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.



Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan V memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 85%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan X memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Aspek Kebermanfaatan

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan I, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan I memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan II, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan II memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan III, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan III memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.



Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan IV, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IV memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan V, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan V memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan VI, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VI memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan VII, ditemukan persentase sebesar 90%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan VIII, ditemukan persentase sebesar 100%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan VIII memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan IX, ditemukan persentase sebesar 90%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan IX memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Berdasarkan analisis data dari aspek kebermanfaatan model latihan kecepatan tendangan X, ditemukan persentase sebesar 95%. Dari kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek kemudahan model latihan kecepatan tendangan X memenuhi kriteria baik dengan pemaknaan digunakan.

Kesimpulan

Dari hasil revisi produk akhir yang diperoleh pada uji coba kelompok besar dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Model Latihan Kecepatan Tendangan I Dapat digunakan
- b. Model Latihan Kecepatan Tendangan II Dapat digunakan
- c. Model Latihan Kecepatan Tendangan III Dapat digunakan
- d. Model Latihan Kecepatan Tendangan IV Dapat digunakan
- e. Model Latihan Kecepatan Tendangan V Dapat digunakan
- f. Model Latihan Kecepatan Tendangan VI Dapat digunakan
- g. Model Latihan Kecepatan Tendangan VII Dapat digunakan
- h. Model Latihan Kecepatan Tendangan VIII Dapat digunakan
- i. Model Latihan Kecepatan Tendangan XI Dapat digunakan
- j. Model Latihan Kecepatan Tendangan X Dapat digunakan



Daftar Pustaka

- Trisnowati Tamat. *Pelajaran pencak silat*, Jakarta, mawar, 1986
- Subroto, Joko, *pembinaan pencak silat fikik*, Taktik dan mental, solo
- Nugroho, Toto, *materi dasar pencak silat*, Yogyakarta, Publik media grafika
- Rhaman, Hisbullah, *Sejarah Perkembangan Pencak Silat di Indonesia*, Makalah 1989
- Hariyadi, R kotot Slamet. 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta PT Dian Rakyat
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Carr, Gerry. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharno H. P, *Alat-Alat Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta, 1985