



**PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN
KEBERBAKATAN BELADIRI PENCAK SILAT
PUTRA MERPATI PUTIH KLIPANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada
Universitas Negeri Semarang

oleh

Rifqi Zatadini Susanto

6301415057

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

RIFQI ZATADINI SUSANTO. 2019. Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Usia 11-15 Tahun. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : MM Endang Sri Retno.

Kata Kunci : *Materi Latihan, Kondisi Fisik, Pencak Silat, Eksperimen*

Hasil penelitian uji bakat sebelumnya pada klub beladiri rendah disebabkan oleh komponen kondisi fisik tidak tercapai, perlu adanya materi latihan yang tepat. Peneleti bermaksud untuk meneliti “Apakah Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Merpati Putih Klipang Tahun 2019”.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian : atlet pencak silat merpati putih klipang berjumlah 11 orang. Karena populasi jumlahnya terbatas, seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Variabel bebas : materi latihan teknik dasar dan variabel terikat : hasil uji bakat.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa 1) Ada pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan beladiri pencak silat putra usia 11-15 tahun. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh thitung sebesar -2.390 dan nilai signifikansi sebesar $0.038 < 0.05$ maka sangat signifikan dari materi latihan 2) Besar pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan beladiri pencak silat usia 11-15 tahun yaitu sebesar 27.7%.

Simpulan : “Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Usia 11-15 Tahun”, Saran : 1) Diharapkan pelatih pencak silat dapat lebih memperhatikan kebutuhan yang mendasar mengenai komponen kondisi fisik atlet pada saat menerapkan materi latihan yang dibuat, 2) Diharapkan atlet lebih memperhatikan dan tidak menyepelkan teknik dasar, karena latihan menggunakan teknik dasar berdampak terhadap peningkatan kondisi fisik jika dilakukan dengan benar.

ABSTRACT

RIFQI ZATADINI SUSANTO. 2019. The Effect of Training Materials on the Improvement of Men's Martial Arts Pencak Silat Ages 11-15 Years Old. Thesis. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, Semarang State University. Supervisor: MM Endang Sri Retno.

Keywords: Training Materials, Physical Conditions, Pencak Silat, Experiments

The results of previous aptitude test studies in low self-defense clubs caused by components of physical conditions are not achieved, the need for proper training materials. Peneleti intends to examine "Are There Effects of Training Materials on Increasing the Martial Arts Award of Putra Merpati Putih Klipang 2019".

The research method used was an experiment with one group pretest-posttest design. Population in this study: 11 pencak silat white dove athletes. Because the population is limited, the entire population is used as a sample. Independent variable: basic technical training material and dependent variable: aptitude test results.

The results of this study indicate that 1) There is an influence of training material on the improvement of the martial arts gift for male martial arts aged 11-15 years. Based on the results of hypothesis testing obtained t-count of -3.390 and a significance value of $0.038 < 0.05$, it is very significant from the training material 2) The effect of training material on increasing martial arts martial arts age 11-15 years is 27.7%.

Conclusion: "There is an Influence of Training Materials on Improvement of Men's Martial Arts Martial Arts Aged 11-15 Years", Suggestions: 1) It is hoped that martial arts trainers can pay more attention to the basic needs regarding the components of the athlete's physical condition when applying the training material made, 2) It is expected that athletes pay more attention and do not underestimate basic techniques, because training using basic techniques has an impact on improving physical conditions if done correctly.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Rifqi Zatadini Susanto

NIM : 6301415057

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan
Beladiri Pencak Silat Putra Usia 11-15 Tahun Merpati Putih
Klipang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini hanya merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang Menyatakan,



(Rifqi Zatadini Susanto)
NIM 6301415057

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KEBERBAKATAN
BELADIRI PENCAK SILAT PUTRA USIA 11-15 TAHUN MERPATI PUTIH
KLIPANG**

Disusun oleh :

Nama : Rifqi Zatadini Susanto


NIM : 6301315057

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :



Pembimbing,


Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S
NIP. 195501111983032001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rifqi Zatadini Susanto NIM 6301415057 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Usia 11-15 Tahun Merpati Putih Klipang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 11 Desember 2019.



Prof. Dr. Tardiyo Rahayu, M. Pd

NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris



Dr. Hadi, M.Pd

NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd


NIP. 196302061988031001

2. Sungkowo, S.Pd, M.Pd


NIP. 198002252009121004

3. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S

NIP. 195501111983032001

(Ketua) 

(Anggota) 

(Anggota) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Orang yang kuat bukanlah orang yang jago begulat. Akan tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah (H.R Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN

Bapakku Joko Susanto dan Ibuku Anisa

Adikku Salsabila, Fauzan, dan Dinu

Almamaterku PKO FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Usia 11-15 Tahun Merpati Putih Klipang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan segala bentuk administrasi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S selaku dosen pembimbing yang dengan kesabaran, ketulusan, dan perhatian memberikan bimbingan, pengarahan, kritikan, dan petunjuk demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staff tata usaha jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti, serta bantuan dan bimbingannya.
6. Pelatih Kolat Merpati Putih Klipang Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di dojang yang bersangkutan.

7. Bapak, Ibu, Kakak dan Adik tercinta yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seseorang yang selalu memberi motivasi, doa, dukungan, serta segala sesuatunya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
9. Teman teman seperjuangan Jurusan PKLO yang selalu memberi motivasi dan saran-saran yang membantu terselesaikannya skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 1 Oktober 2019

Penulis

Rifqi Zatadini Susanto

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan penelitian.....	6
1.6 Manfaat penelitian.....	7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Sistem Pembinaan Olahraga di Indonesia.....	8
2.1.2 Pemassalan	9
2.1.3 Pembibitan	10
2.1.4 Peningkatan Prestasi	11
2.1.5 Bakat.....	p11
2.1.6 Pemanduan Bakat.....	13
2.1.7 Identifikasi Bakat	13
2.1.8 Tujuan Identifikasi Bakat	14
2.1.9 Metode Identifikasi Bakat	15
2.1.9.1 Seleksi Alam (Cara Sederhana)	15
2.1.9.2 Seleksi Ilmiah (Cara Canggih).....	16
2.1.10 Manfaat Identifikasi Bakat	16
2.1.10.1 Tahap Identifikasi Bakat	17

2.1.10.2 Tahap Identifikasi Awal.....	18
2.1.10.3 Tahap Identifikasi Kedua.....	18
2.1.10.4 Tahap Identifikasi Akhir.....	19
2.1.11 Pemanduan Bakat Modifikasi Sport Search.....	19
2.1.12 Pencak Silat.....	20
2.1.13 Teknik Dasar Pencak Silat.....	22
2.1.13.1 Sikap Pasang.....	22
2.1.13.1.1 Sikap Pasang Satu.....	23
2.1.13.1.2 Sikap Pasang Dua.....	23
2.1.13.2 Kuda-Kuda.....	23
2.1.13.2.1 Kuda-Kuda Tengah.....	24
2.1.13.2.2 Kuda-Kuda Samping.....	24
2.1.13.2.3 Kuda-Kuda Depan.....	25
2.1.13.2.4 Kuda-Kuda Belakang.....	26
2.1.13.3 Pukulan Lurus.....	26
2.1.13.4 Tangkisan.....	27
2.1.13.5 Teknik Serangan Tungkai.....	28
2.1.14 Kategori Tanding.....	29
2.1.15 Kategori Tunggal.....	30
2.1.16 Kategori Ganda.....	30
2.1.17 Kategori Regu.....	30
2.1.18 Prinsip – Prinsip Dasar Latihan.....	30
2.1.18.1 Prinsip Beban Latihan Bertambah (Overload).....	31
2.1.18.2 Prinsip Spesialisasi (Specialization).....	31
2.1.18.3 Prinsip Perorangan (Individualization).....	32
2.1.18.4 Prinsip Variasi (Variety).....	32
2.1.18.5 Prinsip Beban Meningkatkan Bertahap.....	33
2.1.18.6 Prinsip Perkembangan Multilateral (Multilateral Development).....	34
2.1.18.7 Prinsip Pulih Asal (Recovery).....	34
2.1.18.8 Prinsip Reversibilitas (Reversibility).....	35
2.1.18.9 Menghindari Beban Latihan Berlebih (Overtraining).....	35
2.1.19 Materi Latihan.....	36
2.1.20 Komponen Kondisi Fisik.....	36

2.1.20.1 Koordinasi Mata Tangan	37
2.1.20.2 Kekuatan Otot Tangan dan Kekuatan Otot Tungkai	37
2.1.20.3 Kelincahan	37
2.1.20.4 Kecepatan.....	38
2.1.20.5 Daya Tahan	38
2.2 Kerangka Berpikir.....	39
2.3Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	43
3.3.1 Populasi	43
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	43
3.4 Instrumen Penelitian	44
3.4.1 Instrumen Perlakuan	44
3.4.1.1 Materi Latihan pada Treatment	45
3.4.1.1.1 Materi Latihan Koordinasi Mata dengan Tangan	45
3.4.1.1.2 Materi Latihan Kekuatan Otot Tangan	45
3.4.1.1.3 Materi Latihan Kekuatan Otot Tungkai	46
3.4.1.1.4 Materi Latihan Kelincahan.....	46
3.4.1.1.5 Materi Latihan Lari 40 Meter.....	46
3.4.1.1.6 Materi Latihan Lari Multilevel (MFT)	46
3.4.2 Instrumen Tes	47
3.5 Prosedur Penelitian.....	47
3.5.1 Tahap Persiapan.....	47
3.5.2 Tahap Pelaksanaan	47
3.5.3 Tahap Akhiran.....	48
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	48
3.6.1 Faktor Dari Dalam (Internal)	48
3.6.2 Faktor Dari Luar (Eksternal)	48
3.7 Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian.....	50
4.1.1 Deskripsi data	51
4.1.2. Uji Persyaratan Analisis Hipotesis	53
4.1.2.1. Uji Normalitas data	53
4.1.2.2. Uji Homogenitas	54
4.1.3. Uji Hipotesis	55
4.1.3.1. Uji Hipotesis Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Khusus Pencak Silat	56
4.1.3.2. Uji Hipotesis Besar Pengaruh Materi latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Khusus Pencak Silat	56
4.2. Pembahasan.....	57
4.2.1. Prinsip-prinsip dasar Latihan	57
4.2.2. Materi Latihan.....	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran	59
5.2.1 Bagi Pelatih.....	59
5.2.2 Bagi Atlet.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Profil Keberbakatan Cabang Olahraga.....	4
1.2 Rekap Hasil Tes Berdasarkan Item Tes yang Tidak Sesuai Norma	5
4.1 Tabel Konversi Keberbakatan.....	50
4.2 Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Data Hasil Tes Pretest dan Posttest, Uji Keberbakatan Cabang Olahraga Pencak Silat.....	51
4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	54
4.4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	55
4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Paired Sample T Test untuk Kelompok <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
4.6 Hasil Perhitungan Model Summary.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teori Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga	9
2.2 Sikap Pasang 1	23
2.3 Kuda-kuda Tengah	24
2.4 Kuda-kuda Samping	25
2.5 Kuda-kuda Depan	25
2.6 Kuda-kuda Belakang	26
2.7 Pukulan Lurus	27
2.8 Tangkisan Dalam	27
2.9 Tangkisan Luar	28
2.10 Tendangan Lurus	28
2.11 Tendangan Jejang	29
2.12 Tendangan T	39
2.13 Kerangka Berfikir	40
3.1 Desain Penelitian	42
4.1 Grafik Mean <i>Pre</i> dan <i>Post</i>	52
4.2 Grafik Penyebaran Keberbakatan <i>Pretest</i>	52
4.3 Grafik Penyebaran Keberbakatan <i>Postets</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	62
2. Surat Ijin Penelitian	63
3. Surat Keterangan Hasil Penelitian	64
4. Daftar Nama Sampel Penelitian	65
5. Data Mentah.....	67
6. Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	70
7. Materi Latihan	76
8. Dokumentasi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu segi dari peri kehidupan manusia yang beradab sepanjang masa dari dulu hingga sekarang. Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang berupa permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan baik melawan diri sendiri, orang lain, maupun melawan unsur alam. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (Undang-Undang No. 3 Tahun 2005). Oleh sebab itu upaya dalam peningkatan pembinaan olahraga yang terstruktur dan juga sistematis dengan dibentuknya Kementerian Pemuda dan Olahraga (Menpora) dan lahirnya Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dimana terdapat beberapa aspek yang dominan dalam olahraga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Dan ketiga aspek dominan tersebut saling terkait satu sama lain dalam pembinaan olahraga disetiap cabang olahraga.

Sistem pembinaan olahraga prestasi dalam buku Hidayatullah M. Furqon. (2008: 1) Harre, *Ed.* (1982: 21) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu

yang lama, yakni mulai dari masa kanak - kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Pembinaan dimulai dari program umum mengenai komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu. Dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap - tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida.

Oleh karena itu program pembinaan prestasi jangka panjang dapat dikemukakan bahwa (1) masa kanak - kanak berisi program latihan pemula (junior awal) yang merupakan usia mulai berolahraga dalam tahap pemassalan, (2) masa adolesensi berisi program latihan junior lanjut yang merupakan usia spesialisasi dalam tahap pembibitan, dan (3) masa pasca adolesensi berisi program latihan senior yang merupakan usia pencapaian prestasi puncak dalam tahap pembinaan prestasi.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia (Gugun Arief Gunawan, 2007:8). Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan bukan saja di tingkat nasional, tetapi juga di tingkat Internasional, sedangkan seni ditampilkan dalam perlombaan atau festival. Dalam kejuaraan pencak silat, dilombakan empat kategori yaitu : kategori tanding, tunggal, ganda dan beregu. Dengan perkembangan olahraga perguruan atau klub di Indonesia seperti PSHT, Perisai Diri, Tapak Suci, Merpati Putih dst yang dinaungi oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Demi memperoleh bibit-bibit atlet pencak silat yang berbakat, maka olahraga pencak

silat juga melakukan pembinaan dengan salah satunya yaitu menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler untuk para siswa di sekolah.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mendukung prestasi individu, suatu daerah, maupun negara. Dengan adanya pembinaan yang baik di suatu sekolah, instansi olahraga daerah, nasional, dan internasional maka akan terciptalah kemajuan pada dunia olahraga. Salah satu dampak dari pesatnya kemajuan pada dunia olahraga yaitu dengan terciptanya watak dan karakter bangsa yang bermartabat. Dalam pembinaan olahraga di Indonesia yaitu bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang tinggi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap-tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yaitu (1) pemasaan, (2) pembibitan, (3) pembinaan prestasi (M. Furqon H, 2002:2). Pemasaan merupakan mempolakan ketrampilan dan kesegaran jasmani secara *multilateral* dan *spesialisasi*. Pemasaan olahraga mempunyai tujuan untuk mendorong serta menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat serta manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat, serta massal. Kaitannya dengan olahraga prestasi, pemasaan bertujuan melibatkan atlet sebanyak banyaknya sebagai dari upaya peningkatan prestasi olahraga.

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari (M. Furqon H, 2008:3). Pembibitan yang dimaksud adalah menyemaikan bibit, bukan mencari bibit, ibaratnya seorang petani yang akan

menanam padi, ia tidak membawa cangkul mencari bibit ke hutan, melainkan melakukan penyemaian bibit atau membuat bibit dengan metode tertentu.

Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan atau uji coba (M. Furqon H, 2002:3). Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun pembibitan. Dari hasil proses pemassalan dan pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi olahraga yang dibina. Dengan demikian diperlukan program latihan yang tepat agar semua target yang ingin dicapai tepat sasaran.

Dalam proses melakukan identifikasi bakat menurut M. Furqon H (1997:17) terdapat 10 instrumen tes yang diajukan pada sesi pengambilan data. Urutan pelaksanaan tes yang disarankan adalah bagian pertama meliputi tinggi badan, berat badan, rentang lengan, dan lempar tangkap bola tenis; kemudian bagian kedua meliputi melempar bola basket, loncat tegak, lari kelincahan, lari cepat 40 meter, dan lari multistap.

Dan proses identifikasi bakat cabang olahraga pencak silat terdapat 6 item tes yang dianggap penting dan sangat penting, tetapi pada kenyataannya di lapangan item tes yang dianggap penting dan sangat penting tidak melampaui.

Tabel 1.1 Profil Keberbakatan Cabang Olahraga

Cabang Olahraga	LTBT	Loncat Tegak	LBB	LK	Lari 400 M	MFT
-----------------	------	--------------	-----	----	------------	-----

Karate-Do						
	4	5	5	5	4	4

Sumber : M. Furqon Hidayatullah, dan Sapta Kunta Purnama. 2008. Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia

Tabel 1.2 Rekap Hasil Tes berdasarkan item tes yang tidak sesuai norma

Item Tes Yang Tidak Sesuai Norma						
Norma	4	4	3	4	4	4
Item	5	6	7	8	9	10
Sampel	39	39	38	39	35	39

Keterangan Item Norma :

5. LTBT : Lempar Tangkap Bola
6. LBB : Lempar Bola Basket
7. LT : Loncat Tegak
8. LK : Lari Kelincahan
9. L.40m : Lari 40m
10. MFT : Multistage Fitnes Test

Sumber : Septian Wahyu Utomo. 2018. "Uji Bakat Pada Atlet Karate di Dojo BKC Kshatrya 66 Kota Semarang". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Dengan demikian maka untuk dapat mencapai hasil yang baik tentunya harus dengan menggunakan program latihan yang mendukung dari uji tes keberbakatan, dikarenakan tidak semua materi latihan yang ada pada klub atau perguruan pencak silat dapat menunjang hasil uji bakat yang baik. Materi latihan sangat berperan penting tentunya dalam kelangsungan dan hasil uji keberbakatan atlet, sehingga peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian

dengan judul “Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Tahun Merpati Putih Klipang Tahun 2019”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikaji, maka identifikasi masalah sebagai berikut; Tidak adanya materi latihan yang menunjang untuk tes uji bakat pada cabang olahraga pencak silat, sehingga hasil uji bakat dapat dikatakan rendah.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari uraian latar belakang dan identifikasi diatas maka peneliti hanya fokus pada pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan beladiri pencak silat usia Merpati Putih Klipang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di bahas di atas maka rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah

1. Apakah ada pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan?
2. Seberapa besar pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan?

1.5 Tujuan penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk

1. mengetahui bagaimanakah pengaruh program latihan terhadap peningkatan keberbakatan beladiri pencak silat Merpati Putih Klipang.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan.

1.6 Manfaat penelitian

Hal yang terpenting dalam sebuah penelitian yaitu manfaat yang dapat dirasakan setelah dilakukan penelitian. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu penelitian dapat diterima oleh :

1. Bagi peneliti : menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga pencak silat, khususnya tentang pengaruh materi latihan terhadap hasil uji bakat atlet.
2. Pelatih : Diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan pencak silat, baik dalam pengembangan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar dalam pertandingan pencak silat.
3. Atlet : memberikan sisi positif dan motivasi agar lebih banyak yang meminati olahraga atlet.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

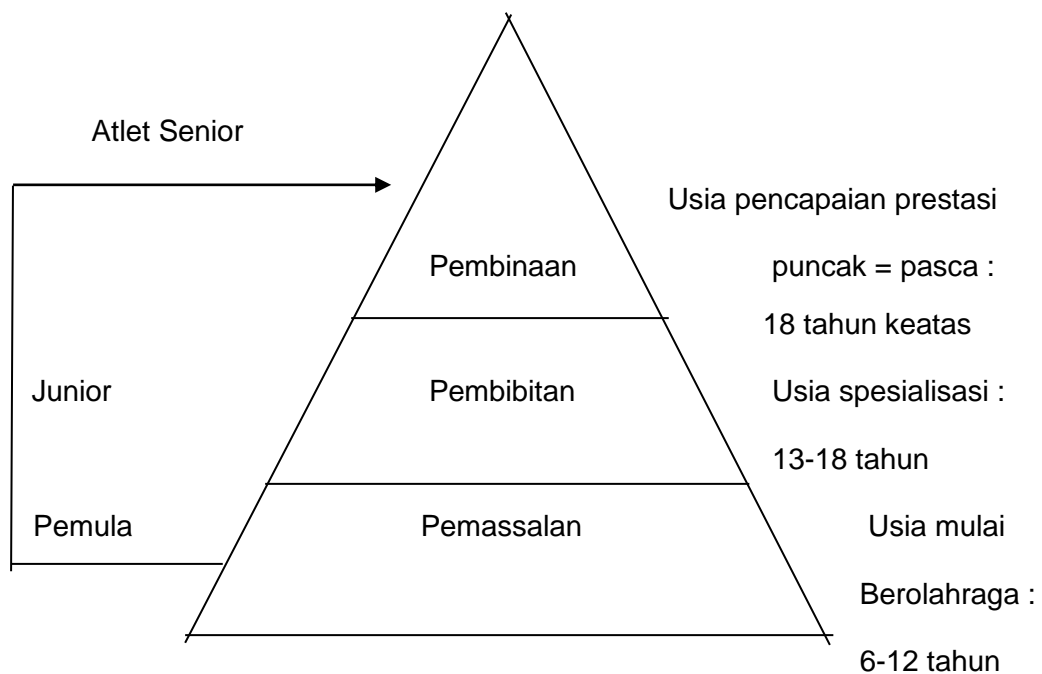
2.1.1 Sistem Pembinaan Olahraga di Indonesia

Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Harre, *Ed.* (1982:21) dalam M. Furqon Hidayataullah dan Sapta Kunta Purnama (2008:1). Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Pembinaan dimulai dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Sistem pembinaan olahraga adalah suatu himpunan atau gabungan bagian - bagian yang membentuk keutuhan yang kompleks atau terpadu. Sistem ini merupakan seperangkat elemen - elemen yang saling berhubungan. Pembangunan olahraga pada dasarnya merupakan suatu pelaksanaan sistem sebagai indikator terwujudnya prestasi olahraga. Prestasi olahraga merupakan perpaduan dari berbagai aspek usaha dan kegiatan yang dicapai melalui sistem pembangunan. Sistem pembinaan olahraga yang pada intinya olahraga yang membina dan mengembangkan seorang atlet atau tim secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Penekanan pada prestasi tidak hanya sekedar

melakukan ketrampilan dari pelatih kepada atlet, melainkan merupakan upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dalam sistem pembinaan olahraga yang biasanya mengikuti tahap - tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yang meliputi tiga tahap, yaitu: (1) Pemassalan, (2) Pembibitan, dan (3) Pembinaan prestasi (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008: 2).



Gambar 2.1 Teori piramida pembukaan prestasi olahraga

Sumber: M,Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Kurnia (2008: 4)

2.1.2 Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara *multilateral* dan *spesialisasi* (M. Furqon Hidayatullah 2008:2). Pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik bermanfaat, dan massal. Kaitanya dengan

olahraga prestasi; tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya meningkatkan prestasi olahraga.

Pemassalan olahraga merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan landasan dalam proses pembibitan dan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan bentuk upaya dalam melakukan pemassalan olahraga. Dalam olahraga prestasi seharusnya dimulai pada usia dini. Bila dikaitkan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, pemassalan sangat baik jika dimulai sejak masa kanak-kanak (6-12 tahun). Pada masa ini merupakan tahap perkembangan ketrampilan gerak dasar. Yang harus dipandu oleh pelatih yang bersangkutan.

2.1.3 Pembibitan

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga (M. Furqon Hidayatullah 2008:3).

Pembibitan yang dimaksud adalah menyemaikan bibit, bukan mencari bibit. Ibaratnya seorang petani yang akan menanam padi, ia tidak membawa cangkul mencari bibit ke hutan, melainkan melakukan penyemaian bibit atau membuat bibit dengan metode tertentu, misalnya dengan memetak sebidang tanah sebagai tempat penguatan bibit yang akan ditanam. Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*Talent Identification*), kemudian dilanjutkan dengan tahap pengembangan bakat (*Talent Development*). Dengan cara demikian, maka proses pembibitan diharapkan lebih baik.

Ditinjau dari sudut pertumbuhan dan perkembangan gerak anak, merupakan kelanjutan dari akhir masa kanak-kanak, yaitu masa adolesensi usia 13-18 tahun.

2.1.4 Peningkatan Prestasi

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba (M. Furqon Hidayatullah 2008:3). Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu.

Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun pembibitan. Dari hasil proses pemassalan dan pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi olahraga yang dibina.

Oleh karena itu, pengorganisasian program pembinaan jangka panjang dapat dikemukakan bahwa (1) masa kanak-kanak berisi perogram latihan pemula (junior awal) yang merupakan usia mulai berolahraga dalam tahap pemassalan; (2) masa adolesensi berisi program latihan junior lanjut yang merupakan usia spesialisasi dalam tahap pembibitan; (3) masa pasca adolesensi berisi program latihan senior yang merupakan usia pencapaian prestasi puncak dalam tahap pembinaan prestasi yaitu usia 18 tahun keatas.

2.1.5 Bakat

Bakat merupakan faktor utama yang akan mempengaruhi prestasi seseorang. Setiap cabang olahraga membutuhkan atlet atau pemain yang pada dasarnya memiliki kemampuan yang tinggi untuk dapat berprestasi. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor latihan perencanaan dan penyusunan program latihan yang baik dan teratur, tetapi juga ditentukan oleh faktor atletnya sendiri (A. Hamidsyah Noer 1996:107)

Bakat (*aptitude*) pada dasarnya merupakan kemampuan yang terpendam yang dibawa sejak lahir. Bakat seseorang dapat diketahui melalui pemanduan

bakat. Jika bakat seseorang dapat diketahui dan dilakukan latihan yang baik teratur maka, maka mempunyai peluang yang besar untuk mencapai prestasi yang tinggi. Prestasi yang tinggi dipengaruhi oleh banyak faktor. Penyusunan program yang baik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, demikian faktor atlet sangat menentukan untuk mencapai prestasi dengan bakat yang dimilikinya. Jika seseorang memiliki bakat yang sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajari, atlet tersebut akan memiliki peluang yang besar untuk mencapai prestasi, namun jika atlet tidak berbakat dalam cabang olahraga yang dipelajarinya, meski atlet tersebut berlatih dengan tekun maka akan sulit mencapai prestasi yang tinggi.

Dengan demikian dapat disimpulkan orang dikatakan berbakat karena dalam dirinya terdapat suatu yang bisa dikembangkan menuju keberhasilan yaitu prestasi yang lebih tinggi. Bakat juga menggambarkan ketangkasan khusus dari seseorang yang dapat dikembangkan lebih lanjut dan lebih baik. Suatu prestasi tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor latihan, perencanaan, dan program latihan yang baik dan teratur, tetapi juga dipengaruhi keberbakatan atau kemampuan seseorang itu sendiri (Siswantoyo 2009:12). Bakat merupakan salah satu peluang pada diri seseorang yang dapat mencapai suatu hasil, dalam bidang olahraga dapat mencapai prestasi yang diinginkan atau ditekuni pada salah satu cabang olahraga yang dikuasainya. Bakat dapat dikembangkan sesuai dengan program / materi latihan yang diberikan.

Mengenali bakat seseorang sejak dini adalah sangat penting agar prestasi yang tinggi dapat dicapai. Dengan memahami potensi yang dimiliki seseorang dengan melalui banyak latihan yang baik, teratur, penyusunan program yang baik, maka prestasi yang tinggi dapat dicapai. Proses mengenali atau

memprediksi potensi yang dimiliki seseorang tersebut disebut pemanduan bakat (*talent scouting*) dengan melalui pemanduan bakat tersebut.

2.1.6 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalankan program latihan, sehingga mampu mencapai prestasi puncak (Andi Suhendro 1999:23). Pemanduan bakat pada prinsipnya bertujuan memprediksi dengan probabilitas yang tinggi, seberapa besar peluang seseorang yang berhasil mencapai prestasi maksimal.

Pemanduan bakat merupakan salah satu tugas guru dan pelatih olahraga. Tugas pemanduan bakat pada dasarnya dilandaskan pada dengan demikian bersifat prakiraan mengenai kemungkinan pencapaian prestasi, apabila ada seseorang sejak dini diberi kegiatan belajar dan berlatih olahraga secara serius. Apabila diperkirakan seorang anak dimungkinkan untuk meraih prestasi yang tinggi dikemudian hari, maka tidak salah apabila sejak dini anak yang bersangkutan diarahkan untuk menekuni kegiatan olahraga. Pemanduan bakat dengan metode *sport search* adalah suatu model pengidentifikasian bakat yang terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak. Kesepuluh butir tersebut adalah: 1) Tinggi badan, 2) Tinggi duduk, 3) Berat badan, 4) Rentang lengan, 5) Lempar tangkap bola tennis, 6) Lempar bola basket, 7) Loncat tegak, 8) Lari kelincahan, 9) Lari cepat 40 meter, 10) Lari multistap (M. Furqon Hidayatullah 2008:75).

2.1.7 Identifikasi Bakat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bakat yang dimaksudkan adalah dasar (kepandaian, sifat, dan pembawaan) dari pengertian bakat diatas

dapat dikatakan identifikasi bakat olahraga adalah proses pemberian ciri terhadap dasar kemampuan yang dibawa dari lahir hingga dapat melandasi ketrampilan olahraga. Pengidentifikasian bakat olahraga sangat penting untuk menemukan seseorang yang mempunyai bakat, dan dapat memilih calon atlet pada usia dini. Menurut Depdikas (2002:1) Pengidentifikasian bakat sangat penting untuk (1) menemukan calon atlet berbakat; (2) memilih calon atlet pada usia dini (3) memonitor secara terus menerus; dan (4) membantu calon atlet menuju ke langkah penguasaan yang tertinggi.

Pengidentifikasian bakat olahraga sangat penting dalam pembinaan olahraga. Melalui identifikasi bakat, maka dapat menemukan calon atlet berbakat, dapat memilih calon atlet usia dini, dapat memonitor secara terus menerus atlet yang berbakat dan dapat membantu calon atlet yang berbakat untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh karenanya, prestasi yang dapat tercapai jika sejak awal ditemukan atlet yang berbakat sesuai dengan olahraga yang dipelajarinya. Ada dua paradigma yang muncul dalam memandu bakat olahraga. Pertama, bahwa setiap anak memiliki

bakat olahraga, sehingga anak-anak tertentu yang memiliki potensi untuk dibina dan dikembangkan lebih lanjut. Kedua, bahwa setiap anak memiliki bakat dalam olahraga tertentu. Artinya anak akan dapat optimal berlatih dalam cabang olahraga tertentu dari sekian banyak cabang olahraga yang ada. Paradigma yang kedua ini tampaknya memberikan peluang yang lebih besar kepada anak agar dapat menemukan pilihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya.

2.1.8 Tujuan Identifikasi Bakat

Tujuan utama identifikasi bakat adalah untuk mengidentifikasi dan memilih

atlet yang memiliki berbagai kemampuan tertinggi dalam cabang olahraga tertentu (Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa, Direktorat Jendral Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional, 2002:1). Harre, Ed. (1982:24) mengemukakan bahwa tujuan pengidentifikasian bakat adalah untuk memprediksi suatu derajat yang tinggi tentang kemungkinan apakah calon atlet akan mampu dan berhasil menyelesaikan program latihan junior dalam olahraga yang dipilih agar ia dapat mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya.

Makin awal anak menunjukkan kesesuaian latihan dengan kemampuan untuk belajar, maka makin berhasil ia dalam menyelesaikan program latihannya. Hal ini menyebabkan ia memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada latihannya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (pra-kondisi) prestasi, di mana anak harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai.

2.1.9 Metode Identifikasi Bakat

Bloomfield, Ackland dan Elliot yang dikutip Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa, Direktorat Jendral Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional (2002:2) mengemukakan bahwa pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan cara sederhana dan canggih.

2.1.9.1 Seleksi Alam (Cara Sederhana)

Seleksi alam merupakan pendekatan yang normal, dan merupakan cara pengembangan alam dalam olahraga tertentu. Seleksi ini menganggap bahwa

atlet mengikuti olahraga tertentu sebagai hasil dari pengaruh setempat, misalnya tradisi sekolah, harapan orang tua, atau teman sebaya. Dengan demikian evolusi prestasi atlet ditentukan oleh seleksi alam yang tergantung pada beberapa faktor. Oleh karena itu, pendekatannya dengan seleksi alam ini seringkali berjalan lambat.

2.1.9.2 Seleksi Ilmiah (Cara Canggih)

Seleksi ilmiah adalah metode yang digunakan untuk memilih calon atlet yang memiliki potensi untuk dibina. Seleksi ini lebih sedikit memerlukan waktu untuk mencapai prestasi yang tinggi bila dibandingkan dengan metode seleksi alam. Untuk olahraga yang memerlukan persyaratan tinggi atau berat badan, misalnya bola basket, bola voli, sepakbola, nomor-nomor lempar dan sebagainya perlu mempertimbangkan seleksi ilmiah. Demikian juga olahraga yang memerlukan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, dan power, seperti lari cepat, judo, hoki, nomor-nomor lompat dan sebagainya. Melalui pendekatan seleksi ilmiah, kualitas-kualitas semacam itu akan dapat dideteksi. Dengan pengujian ilmiah, maka calon atlet yang berbakat secara ilmiah diseleksi atau diarahkan pada cabang olahraga tertentu.

2.1.10 Manfaat Identifikasi Bakat

Bompa (1990: 334 dalam M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Pratama 2008:49) mengemukakan bahwa penggunaan kriteria ilmiah dalam proses pengidentifikasian bakat memiliki beberapa keuntungan, yaitu :

- (1) Menurunkan waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga tertentu
- (2) Mengeliminasi volume kerja, energi dan memisahkan bakat yang tinggi bagi pelatih. Keefektifan latihan dapat dicapai, terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan yang tinggi

- (3) Meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi
- (4) Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampak makin dramatis dibanding dengan atlet-atlet lain yang memiliki usia sama yang tidak mengalami seleksi
- (5) Secara tidak langsung mempermudah penerapan latihan

Menurut Bloomfield, Ackland, dan Elliot (1994:268 yang dikutip oleh M. Furqon Hidayatullah 2008:51) mengemukakan aspek-aspek positif program pengidentifikasian bakat, yaitu : 1) anak diarahkan ke cabang olahraga tertentu, yaitu secara fisik dan psikologis anak diarahkan ke cabang olahraga yang tepat atau cocok. Pada gilirannya memungkinkan anak memperoleh hasil yang baik dan menyenangkan latihan serta lebih partisipatif. 2) Karena hakikat dari program tersebut, maka kesehatan fisik dan keselamatan umum anak akan terjaga. 3) anak yang biasanya melakukan latihan yang dispesialisasi, didukung dengan baik oleh tim medis olahraga kadang-kadang oleh ahli psikologi. 4) Administrator dari berbagai pemrograman pengidentifikasian bakat dikaitkan dengan kesempatan yang berkaitan dengan pekerjaan bagi atlet yang telah berakhir kariernya sebagai atlet dan mendapat pendidikan tambahan dengan kualitas yang tinggi atau latihan yang berkaitan dengan pekerjaan.

2.1.10.1 Tahap Identifikasi Bakat

Lembaga olahraga seharusnya memiliki program penyaringan yang canggih untuk menguji beberapa parameter yang berhubungan dengan atlet-atlet muda dan menyusun profil untuk setiap subjek yang bersifat umum, yaitu 1) status kesehatan, 2) faktor keturunan, 3) rentang waktu dalam olahraga, dan 4) kematangan. Adapun *screening* mengidentifikasi bakat khusus berkaitan dengan penyaringan kapasitas fisik, yang meliputi

1) bentuk tubuh, 2) komposisi tubuh, 3) proporsionalitas tubuh, 4) kekuatan dan power, kelentukan dan kecepatan.

Pengidentifikasian bakat yang komprehensif tidak hanya dilakukan sekali usaha, tetapi dilakukan dalam beberapa tahun, Bempa (1990:337 yang dikutip M. Furqon Hidayatullah 2008:52) mengemukakan tiga tahap dalam pengidentifikasian bakat, yaitu (1) tahap awal ; (2) tahap kedua ; dan (3) tahap akhir.

2.1.10.2 Tahap Identifikasi Awal

Tahap identifikasi awal ini dilakukan pada masa pra - adolesensi (3 - 8 tahun). Sebagian besar didominasi dengan pemeriksaan fisik pada kesehatan calon atlet dan perkembangan fisik umum serta dirancang untuk mendeteksi berbagai kegagalan fungsi atau penyakit. Karena usia dini pada tahap awal ini dilakukan pengidentifikasian bakat, sehingga hanya memperoleh informasi umum dari kondisi anak. Hasil pengidentifikasian belum dapat diputuskan secara pasti, karena dinamika tentang pertumbuhan dan perkembangan calon atlet pada masa yang akan datang masih relatif belum dapat diprediksi atau masih berubah - ubah. Namun demikian, untuk olahraga - olahraga seperti renang, senam dan *figurskating* dimana latihan yang komprehensif harus sudah dimulai pada usia dini, maka tahap identifikasi awal harus seluruhnya dilaksanakan.

2.1.10.3 Tahap Identifikasi Kedua

Tahap ini dilakukan selama dan sesudah masa adolesensi. Tahapan ini menggambarkan tahap yang sangat penting dalam pemilihan calon atlet. Tahap ini digunakan untuk anak belasan tahun yang telah berpengalaman dengan latihan yang terorganisasi. Teknik yang digunakan dalam tahap kedua ini harus menilai atau mengevaluasi dinamika parameter biometrik dan parameter fungsional, karena tubuh harus mencapai tingkat adaptasi tertentu untuk untuk

persyaratan dan kekhususan dari olahraga yang dipilih. Akibatnya, pemeriksaan kesehatan harus dilakukan secara rinci dan bermaksud mendeteksi hambatan - hambatan dalam momen meningkatkan prestasi (misalnya rematik, hepatitis, penyakit akut dan lain - lain). Momen ini merupakan tahap yang sangat penting dan menentukan bagi anak pada masa adolesensi dimana perubahan - perubahan biometrik yang dramatis berlangsung (misalnya jika anggota badan bagian baawah bertambah secara nyata, maka otot berkembang secara tidak proposional dan lain - lain). Oleh karena itu, selama pemeriksaan perkembangan fisik umum harus mempertimbangan pengaruh latihan yang dispesialisasi pada pertumbuhan dan perkembangan atlet agar atlet tersebut tetap menjadi sehat dan bugar ketika berlatih dan bisa mengikuti even - even latihan setiap hari ekstrakurikuler.

2.1.10.4 Tahap Identifikasi Akhir

Tahap ini terutama ditujukan untuk calon atlet yang berbakat. Pada tahap ini harus sangat rinci, reliabel, dan sangat berhubungan dengan kekhususan dan persyaratan olahraga yang dipilih. Diantara faktor - faktor utama harus dilakukan 1) Pemeriksaan Kesehatan 2) Adaptasi psikologis pada latihan dan kompetisi 3) kemampuan untuk mengatasi tekanan dan sangat penting adalah 4) potensinya untuk meningkatkan prestasinya dimasa selanjutnya. Pemeriksaan kesehatan, tes psikologis, dan tes latihan harus dilakukan secara periodik. Data - data tes ini harus dicatat dan dikomparasikan untuk mengilustrikan dinamika atlet dari tahap pengidentifikasian awal sampai karier olahraganya.

2.1.11 Pemanduan Bakat Modifikasi *Sport Search*

Modifikasi *sport search* dilakukan merupakan suatu metode pemanduan

bakat untuk menilai kesegaran jasmani, mempermudah dalam menginterpretasikan dan menilai hasil tes, sehingga ditemukan alternative lain dalam menganalisis. Pemanduan bakat olahraga dengan metode *sport search* adalah suatu model pengidentifikasian bakat yang terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak yang berusia 11-15 tahun, untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah: 1) Tinggi badan, 2) Tinggi duduk, 3) Berat badan, 4) Rentang lengan, 5) Lempar tangkap bola tenis, 6) Lempar bola basket, 7) Loncat tegak, 8) Lari kelincahan, 9) Lari cepat 40 meter, 10) Lari multistap (Depdiknas, 2002:36).

2.1.12 Pencak Silat

Pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia (Sucipto 2009:2.3). Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah. Sedangkan untuk daerah-daerah datar ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah yang berbentuk ancamannya, termasuk jenis senjata yang digunakannya. Jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang, seperti macan, monyet, ular, bangau dan lain-lainnya.

Unsur-unsur budaya bernilai luhur yang hidup di kalangan seluruh unsur bangsa Indonesia, inti-intinya yang membaaur telah digali, diangkat dan

dirumuskan menjadi satu falsafah ideologi seluruh bangsa Indonesia, yakni Pancasila (PB. IPSI dalam Sucipto 2008:1.18). dengan demikian, seluruh unsur budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur, termasuk pencak silat, merupakan bentuk-bentuk penjabaran falsafah dan ideologi Pancasila.

Pencak silat sebagai hasil krida budi atau karya pengolahan akal, kehendak dan rasa yang dilandasi kesadaran akan kodrat manusia sebagai makhluk pribadi dan makhluk sosial ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, terdiri dari aspek yang merupakan satu kesatuan bulat, yakni aspek mental, spiritual, beladiri, seni, dan olahraga. Pencak silat sebagai bela diri memiliki ciri-ciri umum mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampa kepala dan bahkan rambutnya dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri (Sucipto 2008:1.23). Dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata, akan tetapi tidak terikat pada penggunaan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata. Pencak silat mempunyai pandangan bahwa kita boleh mempunyai lawan, akan tetapi jangan mempunyai musuh, tidak dibenarkan untuk menyerang terlebih dahulu, bahkan harus sedapat-dapatnya menghindari kontak fisik.

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah berkembang di berbagai sekolah dari tingkat dasar sampa dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk instansi-instansi. Teknik pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhan (Agung Nugroho dalam Awan Hariono 2008:4). Agar dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan proses pembelajaran yang dilakukan secara kontinyu, progresif dan berkelanjutan. Untuk itu, proses pembinaan pencak silat harus dimulai sejak masih anak-anak. Perkembangan pencak silat di tingkat internasional sudah semakin meningkat. Sebagai indikasi

adalah munculnya organisasi pencak silat di beberapa negara Eropa. Untuk itu, perlu adanya propaganda menarik agar pencak silat secara rasional dapat diterima oleh semua negara, khususnya bagi negara-negara maju (Awan Hariono 2008:6). Salah satu kelebihan pencak silat dibandingkan dengan ilmu beladiri yang lain adalah keindahan gerak teknik yang dilakukan. Ironisnya, masih banyak pelatih pencak silat kurang memiliki kemampuan penguasaan gerak teknik. Hal ini menjadi kendala yang cukup serius dalam perkembangan pencak silat. Untuk itu, perlu panduan pembelajaran teknik pencak silat yang dikemas secara menarik, logis, analitis, dan sistematis baik dalam bentuk buku maupun media yang lain. Dengan demikian pelatih dapat lebih mudah dalam meningkatkan proses pembelajaran pencak silat, khususnya pesilat usia dini.

Sebelum belajar gerak teknik pukulan dan tendangan, pesilat harus memiliki sikap dasar dan dasar gerak yang baik. Sikap dasar dalam pencak silat harus dikuasai pesilat, diantaranya: (1) Sikap Berdiri tegak, yang meliputi sikap berdiri tegak 1 sampai dengan sikap berdiri tegak 4; (2) Sikap Berdiri Kuda-Kuda, yang meliputi kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda menyamping, kuda-kuda silang belakang, dan kuda-kuda silang depan; dan (3) Sikap pasang, yang meliputi sikap pasang 1 sampai dengan sikap pasang 8.

2.1.13 Teknik Dasar Pencak Silat

2.1.13.1 Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan (Erwin Setyo Kriswanto 2015:37). Sikap pasang dibagi menjadi beberapa sikap pasang. Antara lain :

2.1.13.1.1 Sikap Pasang Satu

Sikap pasang dengan posisi kedua kaki segaris/lurus, kaki depan dan belakang menghadap depan, berat badan pada kaki depan. Punggung tegak menghadap ke depan, serta diikuti pandangan ke depan atau ke arah lawan. Kedua tangan membuka menghadap ke depan mempersiapkan jika ada serangan dari lawan.



Gambar 2.2 Sikap Pasang 1

(Erwin Setyo Kriswanto 2015:37)

2.1.13.1.2 Sikap Pasang Dua

Sikap pasang dengan posisi kedua kaki segaris/lurus, kaki yang di depan membuka (slewah), lutut tidak menempel, kaki belakang jinjit.

2.1.13.2 Kuda-Kuda

Istilah “kuda-kuda” berasal dari kata “kuda”, yang berarti posisi kaki seperti orang menunggang kuda (Erwin Setyo Kriswanto 2015:43). Di dalam pencak silat, kuda-kuda diartikan sebagai suatu posisi yang menjadi tumpuan

untuk melakukan sikap pasang (sikap standart), teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Berikut ini adalah kuda-kuda dalam pencak silat.

2.1.13.2.1 Kuda-Kuda Tengah

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:44) Kedua kaki dikangkangkan, sejajar. Lebar kangkangan kurang lebih 2 kali lebar bahu. Kedua kaki ditekuk, badan tegap, berat badan terbagi rata di antara kedua kaki. Pandangan ke depan atau menghadap ke lawan. Punggung tegak dan kuda-kuda harus kokoh agar badan seimbang.



Gambar 2.3 Kuda-kuda tengah

(Erwin Setyo Kriswanto 2015:44)

2.1.13.2.2 Kuda-Kuda Samping

Kaki kanan sejajar dengan kaki kiri. Kaki kanan ditekuk dan kaki sebelah kiri lurus. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki yang ditekuk. Kuda-kuda dengan berat badan ke samping kiri atau kanan dengan posisi badan tegap condong samping kiri atau kanan, kaki terbuka menyamping, kaki kanan atau kiri ditekuk sesuai dengan arah kuda-kudanya. Pandangan lurus

kedepan kedua tangan berada di samping pinggang. Punggung tetap tegak walaupun posisi kuda-kuda samping. Kaki harus kokoh agar badan lebih seimbang.



Gambar 2.4 Kuda-kuda samping

(Erwin Setyo Kriswanto 2015:45)

2.1.13.2.3 Kuda-Kuda Depan

Kaki kiri di depan kaki kanan atau sebaliknya, keduanya terletak satu garis (Erwin Setyo Kriswanto 2015:45). Kaki yang berada di depan di tekuk dan kaki yang belakang sedikit di tekuk. Berat badan 90 persen diletakkan diatas kaki depan. Posisi kedua kaki membentuk sudut kurang lebih 30 derajat.



Gambar 2.5 Kuda-kuda depan

(Erwin Setyo Kriswanto 2015:45)

2.1.13.2.4 Kuda-Kuda Belakang

Kaki kiri di belakang kaki kanan atau sebaliknya. Keduanya berada dalam satu garis. Kaki yang belakang ditekuk dan yang di depan agak diluruskan. Berat badan 90 persen diletakkan diatas kaki yang belakang. Kuda-kuda belakang tersebut dapat pula dilakukan dengan kaki yang di depan diangkat ujung-ujung jarinya. Bisa dilakukan lurus ke belakang atau serong (Erwin Setyo Kriswanto 2015:46).



Gambar 2.6 Kuda-kuda belakang
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:46)

2.1.13.3 Pukulan Lurus

Pukulan lurus seperti pukulan tinju, pukulan ini mengarah ke depan, tangan mengepal tangan dan tangan satunya lagi menutup atau melindungi dada (Erwin Setyo Kriswanto 2015:60). Cara awal melakukan pukulan ini adalah dengan sikap kuda-kuda tengah. Pandangan harus lurus ke depan serta kuda-kuda kuat. Kepalkan kedua tangan dan letakkan di samping pinggang (kepalan tangan menghadap ke atas). Selanjutnya pukulan tangan lurus ke depan, pada saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah. Setelah dasar ini bisa

dilakukan, untuk sikap awal dapat menggunakan variasi pasang.



Gambar 2.7 Pukulan Lurus
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:60)

2.1.13.4 Tangkisan

Tangkisan adalah belaun dengan cara kontak langsung bagian anggota badan dengan serangan (Erwin Setyo Kriswanto 2015:83). Kontak langsung yang dilakukan bertujuan untuk memindahkan atau membendung serangan lawan. Anggota badan yang dapat digunakan untuk menangkis adalah tangan, lengan, siku dan kaki.



Gambar 2.8 Tangkisan Dalam
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:84)



Gambar 2.9 Tangkisan luar
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:84)

2.1.13.5 Teknik Serangan Tungkai

Dalam pencak silat, seranga juga dapat dilakukan dengan menggunakan tungkai (Erwin Setyo Kriswanto 2015:71). Serangan tungkai lebih dikenal dengan tendangan. Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus (Erwin Setyo Kriswanto 2015:71). Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki.



Gambar 2.10 Tendangan Lurus
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:72)



Gambar 2.11 Tendangan Jejang
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:72)



Gambar 2.12 Tendangan T
(Erwin Setyo Kriswanto 2015:73)

2.1.14 Kategori Tanding

Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda (Erwin Setyo Kriswanto 2015:118). Keduanya saling

berhadapan menggunakan unsur bela dan serangan yaitu menangkis, mengela, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

2.1.15 Kategori Tunggal

Kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersejata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku (Erwin Setyo Kriswanto 2015:132). Untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit.

2.1.16 Kategori Ganda

Kategori ganda adalah kategori yang menampilkan 2 orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan jurus serang bela yang dimiliki (Erwin Setyo Kriswanto 2015:137). Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, dimulai dari tangan kosong hingga bersenjata.

2.1.17 Kategori Regu

Kategori regu adalah kategori yang menampilkan 3 orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahirannya dalam jurus baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong (Erwin Setyo Kriswanto 2015:143).

2.1.18 Prinsip – Prinsip Dasar Latihan

Menurut Setyo Budiwanto (2012:17) Bahwa prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip

perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

2.1.18.1 Prinsip Beban Latihan Bertambah (*Overload*)

Latihan beban merupakan latihan yang umum dari latihan kekuatan untuk membangun kekuatan fisik dan menambah ukuran otot kerangka dalam tubuh manusia. Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 17) Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Sedangkan menurut Harsono (2017 : 51) menjelaskan bahwa prinsip overload merupakan beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.

2.1.18.2 Prinsip Spesialisasi (*Specialization*)

Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 18) Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Harsono (2017 : 61) Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet

tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada suatu konsentrasi. Hal ini berbeda dengan atlet yang mengikuti dua atau tiga bahkan lebih cabang olahraga yang ditekuni.

2.1.18.3 Prinsip Perorangan (*Individualization*)

Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif (Setyo Budiwanto, 2012 : 20).

Menurut Harsono (2017 : 64) dijelaskan bahwa prinsip individualisasi merupakan satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

2.1.18.4 Prinsip Variasi (*Variety*)

Kemampuan pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imajinasi sebagai suatu tantangan yang penting untuk keberhasilan dengan menganekakan latihan. Selanjutnya, pelatih merencanakan program waktu latihan dan siklus mikro (program mingguan) dengan aneka ragam latihan yang bermanfaat. Jika pelatih membuat program latihan, ia harus memperhatikan semua keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuannya, kemudian merencanakannya secara

berganti-ganti dalam setiap hari. Se jauh waktu latihan diperhatikan, dengan memasukkan unsur dan komponen latihan, maka atlet dapat menikmati, pelatih harus memelihara kesungguhan dan berupaya menghindarkan rasa kebosanan saat latihan (Setyo Budiwanto, 2012 : 23 – 24).

2.1.18.5 Prinsip Beban Meningkat Bertahap (*Progressive Increase of Load*)

Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 24) Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Menurut Harsono (2017 : 53) dijelaskan juga bahwa setiap atlet harus mengalami stres dan berusaha dengan sungguh – sungguh untuk melawan dan mengatasi stres yang dijumpai atau yang sengaja diberikan oleh pelatihnya. Beban latihan yang diberikan pada setiap kali berlatih haruslah senantiasa sedikit lebih berat daripada yang kini mampu dilakukannya. Dengan demikian maka ambang rangsang atlet tersebut sedikit demi sedikit akan dinaikkan, yang berarti pula menaikkan prestasinya.

2.1.18.6 Prinsip Perkembangan Multilateral (*Multilateral Development*)

Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh. Prinsip

multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini (Setyo Budiwanto, 2012 : 28).

Menurut Harsono (2017 : 60) dijelaskan pula bahwa prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia, dan antara proses – proses faalial dengan psikologis. Karena itu, pada tahap – tahap permulaan latihan, pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang memungkinkan perkembangan fungsional yang menyeluruh dari tubuh.

2.1.18.7 Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Saat menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan (Setyo Budiwanto, 2012 : 28).

Menurut Harsono (2017 : 89) Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan – latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan – kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2.1.18.8 Prinsip Reversibilitas (*Reversibility*)

Kent dalam buku Setyo Budiwanto, (2012 : 29) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke dalam buku Setyo Budiwanto, (2012: 9) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Latihan yang tidak kontinyu tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut Brooks dan Fahey dalam buku Setyo Budiwanto, (2012:29) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang.

2.1.18.9 Menghindari Beban Latihan Berlebih (*Overtraining*)

Menurut Harsono (2017 : 56) Latihan yang terlalu berat yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala – gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang – kadang juga cedera – cedera.

Overtraining adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal (Setyo Budianto 2012:9). Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali ke pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan.

2.1.19 Materi Latihan

Latihan memiliki tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono 2017:39). Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang

perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

Anak-anak adalah kelompok atlet yang paling penting dan masa depan juara-juara kita (Harsono 2017:201). Karena itu berikan mereka *the best sport experiences*. karena jelas kebutuhan dan kemampuan anak berbeda dengan kebutuhan dan kemampuan (*ability*) orang dewasa, maka perlu dikembangkan atau dimodifikasi pula olahraga yang sesuai dengan *the needs and abilities* dari anak-anak. Jadi dapat disimpulkan, pada materi latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berupa bentuk teknik-teknik dasar latihan untuk atlet yang berusia 11-15 tahun.

2.1.20 Komponen Kondisi Fisik

Komponen fisik yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, waktu reaksi, power, dan koordinasi (M. Furqon dan Sapta (2008:27)

Dalam penelitian ini beberapa komponen fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu : koordinasi mata tangan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Semua komponen itu dibutuhkan karena dirasa sangat penting.

2.1.20.1 Koordinasi Mata Tangan

Menurut Suharsono(1982:11) Koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Ketrampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Jadi dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan kombinasi yang selaras antara mata dengan tangan. Dalam cabang olaharag beladiri beladiri pencak silat

membutuhkan koordinasi mata tangan yang baik. Hal ini dapat dilatihkan dengan cara berpasangan serta melakukan pukulan serta tangkisan dengan baik dan benar serta bertenaga.

2.1.20.2 Kekuatan Otot Tangan dan Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha (Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves, 2003 : 6). Menurut Herman Subardjah (2012 : 2) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tangan merupakan suatu kemampuan tangan untuk mengeluarkan tenaga yang maksimal.

2.1.20.3 Kelincahan

Menurut Herman Subardjah (2012 : 11) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak secara lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Karena pentingnya kelincahan bagi atlet beladiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan pada cabang beladiri pencak silat dibutuhkan sebagai salah satu komponen fisik yang penting untuk dimiliki seorang atlet pencak silat. Dalam hal ini dapat dilatihkan menggunakan materi latihan dengan *sand sack* dari 3 arah yang berbeda dengan merubah arah gerak suatu serangan ke arah yang berbeda dalam satu sasaran.;

2.1.20.4 Kecepatan

Menurut Dick dalam Herman Subardjah (2012 : 11) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Seorang atlet pencak silat diharapkan memiliki kecepatan yang baik, dikarenakan dalam suatu pertandingan pencak silat dituntut setiap atlet memiliki kemampuan untuk melakukan pukulan maupun tendangan dengan secepat mungkin sesuai dengan kebutuhan.

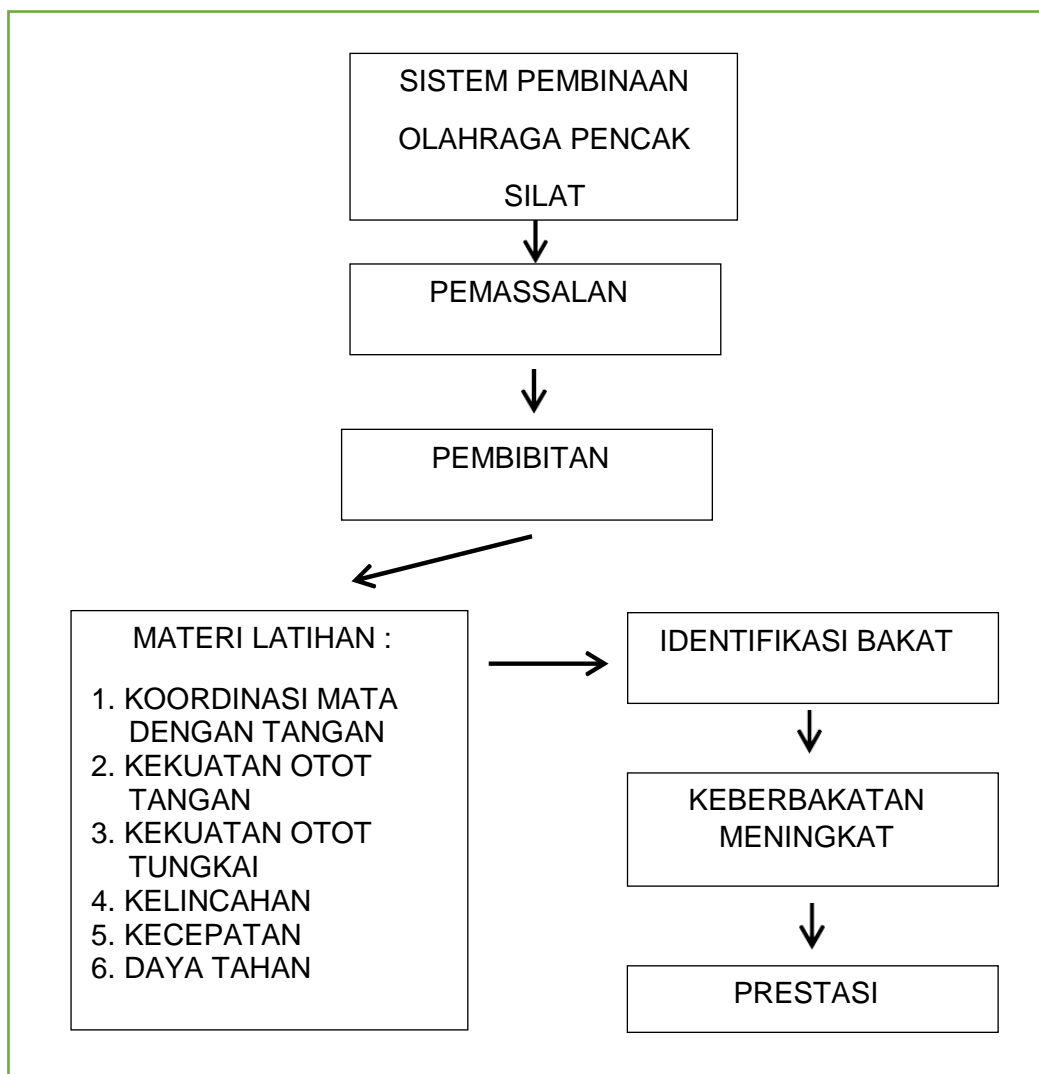
2.1.20.5 Daya Tahan

Menurut Herman Subardjah (2012 : 6) Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama Herman Subardjah (2012 : 6). Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan pada atlet pencak silat merupakan suatu kemampuan untuk melakukan suatu gerakan, serangan, pertahanan dalam suatu pertandingan maupun latihan dengan waktu yang relatif lama. Melatih daya tahan bisa dilakukan dengan MFT (*Multistate Fitness Test*).

2.2 Kerangka Berpikir

Menurut Uma Sekaran dalam Sugiono (2012 : 91) mengemukakan bahwa , kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Dari beberapa penjelasan teori-teori yang sudah dijelaskan pada landasan teori, dapat disimpulkan bahwa peneliti memiliki suatu kerangka berfikir sebagai berikut. Sistem pembinaan olahraga pada cabang olahraga beladiri pencak silat dapat dilakukan menggunakan teori piramida, yaitu : 1) pemassalan, 2) pembibitan atlet,

dan 3) peningkatan prestasi. Dalam tahapan pemassalan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat bisa melalui pembentukan kolat (kelompok latihan) dengan melibatkan calon – calon atlet sebanyak – banyaknya. Kemudian pada tahapan pembibitan diperlukan materi – materi latihan yang sesuai dengan komponen kondisi fisik yang mendasar yang diperlukan oleh seorang pesilat, dimana diperlukan koordinasi antara mata dengan tangan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan juga daya tahan. Kemudian dilakukanlah identifikasi bakat dari seorang atlet untuk mengetahui status keberbakatan atlet pencak silat di suatu kolat menggunakan metode *Sport Search*. Sehingga dengan adanya materi – materi latihan yang tepat dengan komponen kondisi fisik atlet karate dapat meningkatkan keberbakatan mereka dan tentunya akan menciptakan bibit – bibit unggul yang akan memperoleh prestasi yang maksimal. Berdasarkan uraian yang tertera di atas, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.13 Kerangka Berfikir

2.3 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada Pengaruh Materi latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Usia 11-15 Tahun Merpati Putih Klipang.
2. Besar Pengaruh Materi latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Usia 11-15 Tahun Merpati Putih Klipang.

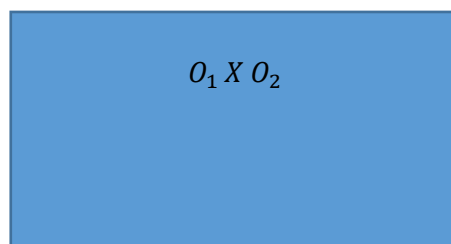
Seperti yang sudah dijelaskan oleh Suharsimi Arikunti (2010:110), hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Eksperimen karena dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh materi latihan terhadap hasil uji bakat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan pola “*one group pretest-posttest*”. Menurut Sugiyono (2010:109) Penelitian *pre-experimental design* merupakan desain yang tidak memiliki variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Dalam pola *one group pretest-posttest* terdapat pretest sebelum diberi perlakuan (Sugiyono 2010:110). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 3.1 Desain penelitian “*One group pretest-posttest*”

(Sugiyono 2010:111)

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada 2, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Suharsimi Arikunto (2010:169) menjelaskan bahwa penelitian yang mempelajari suatu *treatment*, terdapat variabel penyebab (X) atau variabel bebas dan variabel terikat (Y) atau variabel terikat.

1. Variabel bebas (X) : Materi latihan teknik dasar pencak silat usia 11-15 tahun
2. Variabel terikat (Y) : Hasil uji bakat atlet

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat putra Merpati Putih Klipang yang berusia 11-15 tahun yang berjumlah 11 atlet. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:182) Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. sebelas orang yang mempunyai sifat yang sama yaitu berjenis kelamin laki-laki dan berusia 11-15 tahun.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu 11 atlet yang tergabung dalam pencak silat Merpati Putih Kolat Klipang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2010:174). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling. Menurut Sugiyono (2007:7) jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Ada 2 instrumen dalam penelitian ini, yaitu Instrumen Perlakuan dan Instrumen Tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan

hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian.

3.4.1 Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakuan atau *treatment* dalam penelitian ini adalah latihan penguatan fisik atlet dengan latihan modifikasi. *Treatment* latihan dilakukan selama 24 pertemuan dengan frekuensi seminggu 3 kali pertemuan pada hari Minggu, Rabu, dan Kamis yang dimulai dari tanggal 14 Juli – 5 September 2019 diberikan karena dianggap sudah cukup untuk dilakukan pada pesilat.

Kegiatan latihan dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

1. Pemanasan

Latihan pemanasan diberikan kepada atlet selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko cedera pada atlet.

2. Kegiatan Inti

Inti dari kegiatan ini adalah pemberian *treatment* atau perlakuan berupa latihan yang menunjang kekuatan komponen kondisi fisik atlet dengan menyesuaikan usia pertumbuhan dan perkembangannya. (1) Latihan koordinasi mata dan tangan dengan teknik tangkisan dan pukulan, (2) Latihan penguatan otot lengan dengan teknik pukulan, (3) Latihan penguatan otot tungkai dengan tendangan, (4) Latihan kelincahan dengan gerakan tendangan maju mundur, (5) Latihan kecepatan dengan sprint disertai dengan kecepatan tendangan, (6) Latihan ketahanan tendangan selama 1 menit.

3. Melakukan Pendinginan

Pelemasan atau mengembalikan tubuh ke kondisi sebelum latihan serta menurunkan suhu tubuh, sehingga ketegangan otot akan berkurang secara berangsur ke keadaan semula agar tidak ada keluhan sakit setelah latihan.

3.4.1.1 Materi Latihan pada *Treatment*

3.4.1.1.1 Materi Latihan Koordinasi Mata dengan Tangan

Materi latihan untuk item 5 pada tes uji bakat (lempar tangkap bola tenis), merupakan suatu bentuk latihan kombinasi antara teknik tangkisan dengan teknik pukulan, sehingga dapat melatih koordinasi antara tangan kanan dan juga kiri dengan mata yang fokus terhadap suatu titik yang dapat meningkatkan kemampuan dalam item tes lempar tangkap bola tenis pada uji bakat. Teknik dasar yang digunakan pada materi latihan ini adalah teknik tangkisan, pukulan datar dan kuda-kuda.

3.4.1.1.2 Materi Latihan Kekuatan Otot Tangan

Materi latihan untuk item 6 pada tes uji bakat (lempar bola basket), merupakan suatu latihan dengan teknik – teknik pukulan yang bertujuan untuk menguatkan otot tangan sehingga mampu melakukan tes uji bakat pada lempar tangkap bola basket dengan baik. Teknik dasar yang digunakan pada materi latihan ini adalah pukulan datar kanan dan kiri.

3.4.1.1.3 Materi Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Materi latihan untuk item 7 pada tes uji bakat (*Loncat Tegak / Vertical Jump*), merupakan suatu bentuk latihan yang melatih kekuatan otot tungkai dengan latihan kuda-kuda dan tendangan sehingga berpengaruh terhadap hasil uji bakat pada item loncat tegak dengan baik. Teknik dasar yang digunakan pada materi latihan ini adalah Kuda – kuda tengah, kuda-kuda samping, tendangan depan, dan tendangan sabit.

3.4.1.1.4 Materi Latihan Kelincahan

Materi latihan untuk item 8 pada tes uji bakat (Lari Kelincahan), Latihan A merupakan suatu bentuk latihan kombinasi antara serangan untuk dua arah yang diberi jarak 5 meter menggunakan garis. Karateka melakukan serangan berupa pukulan pada garis pertama, kemudian berlari menuju garis ke 2 dengan serangan tangan juga, dan dilakukan 5 siklus atau 10 kali bolak balik. Latihan B merupakan suatu bentuk latihan kombinasi serangan menggunakan *sand sack*.

3.4.1.1.5 Materi Latihan Lari 40 Meter

Materi latihan untuk item 9 pada tes uji bakat (Lari 40 Meter), merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk menambah kecepatan lari dari atlet dengan menggunakan latihan lari cepat (*sprint*) dengan 2 kali melakukan lari dengan maksimal.

3.4.1.1.6 Materi Latihan Lari Multilevel (MFT)

Materi latihan untuk item 10 pada tes uji bakat (MFT), merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan daya tahan atlet yang diberikan dengan waktu sekali dalam seminggu. Atlet melakukan MFT dan adakah perubahan setiap minggunya.

3.4.2 Instrumen Tes

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes pemanduan bakat yang disusun oleh Komisi Olahraga Australia dengan spesifikasi yaitu tes *sport search* dari buku M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008:75). *Sport search* adalah suatu metode pengidentifikasian bakat yang terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak berusia 11-15 tahun, untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah : 1) Tinggi badan, 2) Tinggi duduk, 3) Berat badan, 4) Rentang lengan, 5) Lempar

tangkap bola tenis, 6) lempar bola basket, 7) Loncat tegak, 8) Lari kelincahan, 9) Lari cepat 40 meter, dan 10) Lari multistahap (*multistage aerobic fitness tes*). Petunjuk dan alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Tahap Persiapan

1. Membuat surat ijin penelitian
2. Mengajukan surat izin penelitian ke pengurus Merpati Putih Kolat Klipang
3. Mengajukan studi penelitian
4. Melakukan koordinasi dengan pengurus Merpati Putih Kolat Klipang terkait program dan jadwal selama pelatihan

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

1. Sebelum diberi perlakuan (*treatment*), sampel diambil *pre-test* terlebih dahulu, *pre-test* dilakukan di GOR SD Negeri Sendangmulyo 04 Semarang pada tanggal 13 Juli 2019
2. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan 3 kali seminggu yaitu Hari Minggu, Rabu, dan Kamis selama 8 minggu. *Treatment* dilaksanakan mulai tanggal 14 Juli – 5 September 2019.

3.5.3 Tahap Akhiran

1. Setelah sampel diberi *treatment*, maka sampel diambil data akhir (*posttest*) pada Hari Minggu, 8 September bertempat di GOR SD Negeri Sendangmulyo 04 Semarang.
2. Data *pretest* dan *posttes* telah diperoleh, maka selanjutnya dilakukan teknik alasis data.

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

3.6.1 Faktor Dari Dalam (Internal)

Faktor dari dalam yang dimaksud adalah kesungguhan peneliti dalam memberikan *treatment* kepada sampel, selain itu juga kesungguhan sampel dalam berlatih juga sangat mempengaruhi dalam penelitian ini.

3.6.2 Faktor Dari Luar (Eksternal)

Faktor dari luar yang dimaksud adalah izin dan dukungan dari orangtua, program latihan, dan alat-alat atau fasilitas yang digunakan dalam penelitian ini. Tanpa adanya izin dan dukungan dari orangtua serta instansi dari pihak terkait tersebut kita tidak bisa melakukan penelitian, tanpa adanya alat atau fasilitas juga akan membuat penelitian menjadi tidak maksimal.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini data yang disajikan berupa angka, maka metode yang di pakai adalah metode analisis statistik yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisa hasil penelitian. Setelah pengambilan data akhir atau posttest, selanjutnya data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Pertama dilakukan tabulasi dan penghitungan statistik deskriptif, 2) Selanjutnya untuk menguji hipotesis dilakukan uji persyaratan yang menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* test. Uji homogenitas menggunakan *chi-square*, 3) Adapun uji hipotesis menggunakan uji *pairet T test* (*uji beda / uji T*). Penghitungan pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Penelitian ini berjudul : “ Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Pencak Silat Putra Usia 11-15 Tahun ”. Penelitian telah dilaksanakan yaitu dengan eksperimen, yang diawali dengan pengambilan data awal ialah pengambilan keberbakatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi latihan sesuai kebutuhan item dan diakhiri dengan pengambilan keberbakatan akhir (*posttest*). Sebelum pengolahan data, data dilakukan transformasi diubah kedalam koding (Kode) seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1. Tabel Konversi Keberbakatan

Tabel Konversi	
SKOR	Koding
0.800 - 1.000	9
0.600 - 0.799	7
0.400 - 0.599	5
0.200 - 0.399	3
0.000 - 0.199	1

Selanjutnya dilakukan tabulasi data dan penghitungan statistik dekriptif yang hasilnya sebagai berikut :

4.1.1 Deskripsi data

Deskriptif data ini dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang data dari variabel penelitian. Berikut adalah deskripsi untuk variabel keberbakatan, yang

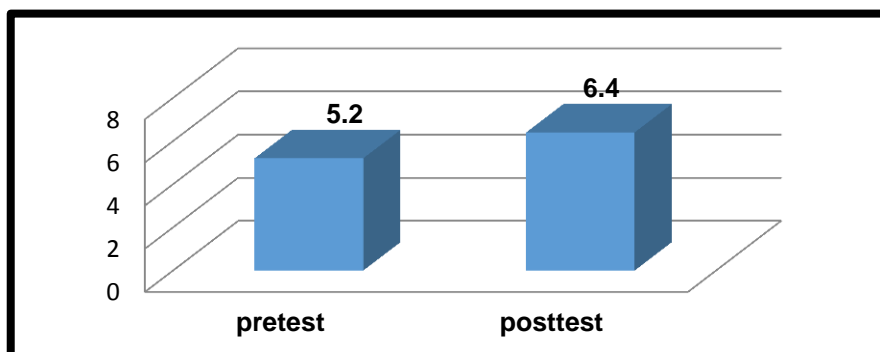
menggambarkan hubungannya dengan instrument-instrumen yang lain. Kemudian dilakukan tabulasi dan penghitungan statistik deskriptif yang hasilnya adalah sebagai berikut : Setelah penelitian selesai dilanjutkan dengan pengambilan data akhir yang disebut *Posttest* data yang sudah konversi, kemudian dilakukan tabulasi dan penghitungan statistik deskriptif yang hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil perhitungan statistik Deskriptif Data hasil tes *Pre test* dan *Posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	11	1	9	5.18	2.272
Posttest	11	5	9	6.64	1.748

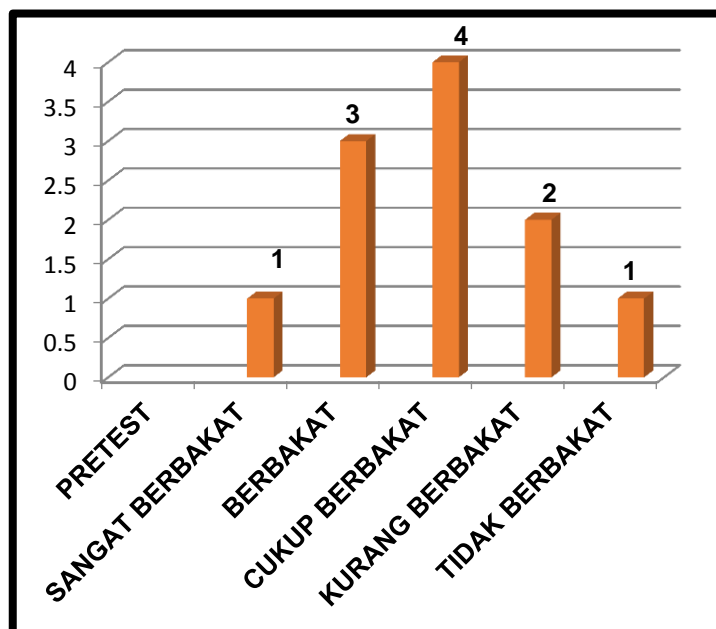
Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel 11 siswa, Untuk *PreTest* nilai keberbakatan nilai minimal 1, nilai maksimal : 9, nilai mean : 5.18 dan Std.Dev : 2.272 Untuk Nilai *Posttest* nilai minimal 5, nilai maksimal 9, nilai mean 6.64 dan nilai Std.Dev 1.748.

Adapun untuk memperjelas hasil penelitian dapat dilihat dengan gambar berikut ini :

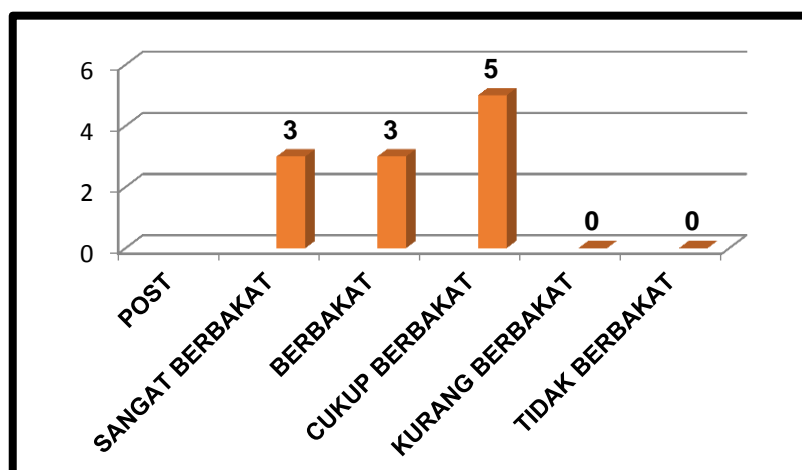


Gambar 4.1 : Grafik Mean *Pre* dan *Post*

Berdasarkan gambar grafik 4.1 dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan hasil test antara *pretest* nilai sebesar 5.2 dan mean *posttest* sebesar : 6.4



Gambar 4.2 : Grafik Penyebaran Keberbakatan Pretest



Gambar 4.3 : Grafik Penyebaran Keberbakatan *Posttest*

Kemudian untuk gambar grafik 4.2. dapat dijelaskan bahwa hasil *pretest* diperoleh hasil : sangat berbakat = 1 siswa, berbakat = 3 atlet, cukup berbakat =

5 atlet , kurang berbakat = 0 atlet, dan tidak berbakat = 0 atlet. Untuk gambar grafik 4.3. dapat dijelaskan bahwa hasil *posttest* diperoleh hasil : sangat berbakat = 3 atlet, berbakat = 3 atlet, cukup berbakat = 5 atlet , kurang berbakat = 0 atlet, dan tidak berbakat = 0 atlet.

4.1.2. Uji Persyaratan Analisis Hipotesis

Setelah penghitungan statistik dilakukan dilanjutkan dengan uji hipotesis, untuk dapat melakukan uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan uji hipotesis yang meliputi : 1) Uji Normalitas Data , dan 2) Uji Homogenitas Data. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

4.1.2.1. Uji Normalitas data

Uji Normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil dari populasi yang sama atau populasi data berdistribusi normal Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test*.

Untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan : Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berdistribusi **normal**, dan Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berdistribusi **tidak normal**. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 : Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variable	Kol-Sminov	Signifikansi	Keterangan
Nilai <i>Pre Testt</i>	0.648	0.795 > 0.05	Normal
Nilai <i>Post Test</i>	0.929	0.354 > 0.05	Normal

Berdasarkan pada perhitungan pada tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa semua variabel dalam penelitian ini secara keseluruhan data berdistribusi normal sehingga uji parametrik dapat dilanjutkan.

4.1.2.2. Uji Homogenitas.

Uji Homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama dan ini merupakan prasyarat uji statistik infrensial hendak dilakukan, uji homogenitas ini menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan : Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang tidak sama atau tidak homogen. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 : Rangkuman Hasil perhitungan Uji Homogenitas.

Variabel	<i>Chi_square</i>	Signifikansi	Keterangan
Nilai <i>Pretest</i>	3.091	0.543 > 0.05	Homogen
Nilai <i>Posttest</i>	0.727	0.695 > 0.05	Homogen

Berdasarkan pada hasil perhitungan seperti terlihat pada tabel 4.4, dapat dijelaskan bahwa semua variabel menunjukkan homogen, yang berarti bahwa semua data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama, dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan.

4.1.3. Uji Hipotesis

Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh Materi latihan terhadap keberbakatan dan seberapa besar pengaruh materi Latihan terhadap peningkatan Keberbakatan Pada Beladiri Khususnya Pencak Silat. Setelah uji

persyaratan uji hipotesis telah dilakukan dan memenuhi persyaratan maka dilanjutkan uji hipotesis.

4.1.3.1. Uji Hipotesis Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Khusus Pencak Silat

Uji hipotesis ini menggunakan uji beda nilai mean ialah nilai kelompok *pretest* dan nilai mean kelompok *posttest* dengan uji *paired T test*, karena hanya dua variabel yaitu : *pretest* dan *posttest*. Dengan ketentuan : Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji *Paired Sample T Test* untuk kelompok *pretest* dan Kelompok *posttest*.

Sumber	t_{hitung}	signifikansi	Keterangan
Pretest-Posttest	-2.390	$0.038 < 0.05$	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4.5, diperoleh nilai t_{hitung} -2.390 atau nilai signifikansi sebesar $0.038 < 0.05$, yang berarti H_0 yang menyatakan : “Tidak Ada Pengaruh materi Latihan Terhadap Peningkatan Tingkat Keberbakatan Beladiri adalah : **ditolak** dan H_1 yang menyatakan “Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Peningkatan Tingkat Keberbakatan Beladiri adalah **diterima**.”

4.3.2 Uji Hipotesis Besar Pengaruh Materi latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Khusus Pencak Silat

Hipotesis ini dimaksudkan untuk melihat seberapa besar pengaruh materi latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan. Dalam penelitian ini untuk melihat seberapa besar pengaruh materi terhadap keberbakatan beladiri khususnya

Pencak Silat. dengan perhitungan analisis regresi. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil perhitungan Model summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.522 ^a	.272	.192	2.043

a. Predictors: (Constant), Postt Uji T

Pada Tabel 4.6 bagian ini ditampilkan nilai R, R^2 , *Adjusted R²* dan *std.Error*. Dimana nilai Koefisien Determinasi, yakni prosentase yang menyumbangkan pengaruh X_1 terhadap y, R^2 sebesar 0.272 memberikan pengertian bahwa $0.272 \times 100\% = 27.7\%$ adalah sumbangan pengaruh materi terhadap peningkatan keberbakatan beladiri Khususnya Pencak Silat, sedangkan sisanya yaitu : $100\% - 27.7\% = 72.3\%$ adalah dipengaruhi oleh faktor lain.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil : “Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khususnya Pencak Silat Pada Atlet Pencak Silat Putra”. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor antara lain :

4.2.1. Prinsip-prinsip dasar Latihan

Bahwa menurut Fox (1988 : 235) dijelaskan latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip dasar latihan, dimana salah satunya adalah *overload*. Dengan *overload* berarti membangun kekuatan fisik dan menambah ukuran otot kerangka dalam tubuh manusia. Sedangkan menurut Harsono (2017:51) menjelaskan bahwa prinsip *overload* merupakan beban latihan yang diberikan kepada atlet

haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Hal tersebut bertujuan agar atlet dapat mencapai hasil yang sesuai serta yang diharapkan oleh pelatih. Dengan melakukan latihan-latihan yang menunjang pada item tes uji bakat maka akan meningkatkan hasil tes uji bakat itu sendiri.

4.2.2. Materi Latihan

Berkaitan dengan pengaruh materi latihan terhadap peningkatan bakat karena dalam setiap materi latihan yang dibentuk oleh pelatih harus mencakup komponen kondisi fisik yang mendasar yang dibutuhkan oleh seorang atlet Pencak Silat. Materi latihan yang diterapkan sesuai dengan item tes yang dibutuhkan yaitu, (1) Latihan koordinasi mata dan tangan dengan teknik tangkisan dan pukulan yang meningkatkan kemampuan koordinasi antara mata dengan tangan atlet, (2) Latihan penguatan otot lengan dengan teknik pukulan yang meningkatkan kekuatan otot lengan atlet, (3) Latihan penguatan otot tungkai dengan teknik kuda – kuda dan tendangan yang meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet, (4) Latihan kelincahan dengan teknik serangan menggunakan *sandsack* yang melatih kelincahan atlet, (5) Latihan kecepatan dengan lari 40 meter yang melatih kecepatan berlari atlet (6) Latihan MFT diberikan satu kali dalam seminggu yang meningkatkan daya tahan atlet. Dengan diberikannya materi latihan yang tepat, yaitu teknik dasar dengan benar yang menunjang peningkatan pada komponen kondisi fisik dasar cabang olahraga beladiri Pencak Silat, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet tersebut dan tentunya meningkatkan hasil uji bakat atlet.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat penulis simpulkan ada 2 simpulan yaitu :

5.1.1 Ada pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan beladiri pencak silat putra usia 11-15 tahun.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh thitung sebesar -2.390 dan nilai signifikansi sebesar $0.038 < 0.05$ maka sangat signifikan dari materi latihan menggunakan teknik dasar yang sudah diberikan pada saat treatment terhadap hasil uji bakat atlet Kolat Merpati Putih Klipang Semarang.

5.1.2 Besar pengaruh materi latihan terhadap peningkatan keberbakatan beladiri pencak silat putra usia 11-15 tahun.

Berdasarkan hasil uji hipotesis memberikan pengertian bahwa $0.272 \times 100\% = 27.7\%$ adalah sumbangan pengaruh materi terhadap peningkatan keberbakatan beladiri Khususnya Pencak Silat, sedangkan sisanya yaitu : $100\% - 27.7\% = 72.3\%$ adalah dipengaruhi oleh faktor lain.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pelatih

Diharapkan kepada para pelatih cabang beladiri khususnya pencak silat dapat lebih memperhatikan kebutuhan – kebutuhan yang mendasar mengenai komponen kondisi fisik atlet pada saat menerapkan materi latihan yang dibuat pada cabang olahraga beladiri pencak silat yang sesuai dengan komponen materi latihan yang ada.

5.2.2 Bagi Atlet

Diharapkan para atlet lebih memperhatikan dan tidak menyepelekan teknik dasar, karena latihan menggunakan teknik dasar berdampak terhadap peningkatan kondisi fisik pada tubuh jika dilakukan dengan sungguh – sungguh dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Awan Hariono. 2008. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Beachle, T.R, dan Grove, B.R. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang RI Tahun 2003*. Jakarta. Depdiknas
- Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustakabarupress
- Fox EL, Bowel RW, and Roscoe D. 1988. *The Physiological basis of phisycal education and athletics. USA: WB SoundersCompany*.
- Gugun Arief Gunawan. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta. Insan Mandiri.
- Hamidsyah Noer. 1996. *Kepelatihan dasar*. Jakarta. Depdikbud-Dirjen Dasmen
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama. 2008. *Olahraga Usia Dini dan Pemanduan bakat*. Jakarta. Kemenpora RI.
- Septian Wahyu Utomo. 2018. "Uji Bakat Pada Atlet Karate di Dojo BKC Kshatrya 66 Kota Semarang. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga Malang*. FIK. Universitas Negeri Malang
- Siswantoyo. 2009. *Pemanduan Bakat Olahraga*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto. 2010. *Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 20504/UN37.1.6/DK/2018**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 3 Desember 2018

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.
NIP : 195501111983032001
Pangkat/Golongan : IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : Rifqi Zatadini Susanto
NIM : 6301415057
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
- KEDUA** : Topik : Beladiri (pencaksilat)
Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6301415057
...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ...

DITETAPKAN DI: SEMARANG
PADA TANGGAL : 3 Desember 2018
DEKAN

Prof. Dr. Tarjiyo Rahayu, M.Pd
NIP 196103201984032001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/19876 UN37.1.6 LT 2019 19 Nopember 2019
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Pelatih Kolat Merpati Putih Klipang Semarang
 Jl. Klipang Raya

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rifqi Zatadini Susanto
 NIM : 6301415057
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
 Semester : Genap
 Tahun akademik : 2018/2019
 Judul : PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP HASIL UJI
 BAKAT PADA ATLET USIA 11-15 TAHUN DI KOLAT
 MERPATI PUTIH

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 14 Juli - 8 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.




Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang




Nomor Agenda Surat : 269 120 547 4

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-11-19 15:04:33)

Lampiran 3. Surat Keterangan Hasil Penelitian



Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong
Merpati Putih
Pengurus Klat Klipang



Sekretariat : Jl. Raya Klipang Kota Semarang

SURAT KETERANGAN
No. 008/PPSBTK. MP/X/2019



Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Oky
Jabatan : Pelatih

Menerangkan bahwa :

Nama : Rifqi Zatadini Susanto
NIM : 6301415057
Program Studi : PKO
Judul : Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat di Merpati Putih Klat Klipang Semarang

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di Perguruan Pencak Silat Klat Klipang Kota Semarang. Demikian surat keterangan ini kami buat dan dipergunakan untuk sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 2 Oktober 2019
Hormat Kami,

Bapak Oky


Lampiran 4. Daftar nama sampel penelitian

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Usia
1	Achmad Hidayatullah	Semarang, 18 Juni 2006	13
2	M. Bilal Syauqi	Semarang, 10 November 2006	13
3	Lutfi Jamali	Semarang, 12 Desember 2007	12
4	M. Khoirul Hidayat	Semarang, 16 Maret 2007	11
5	Amat Khoirullah	Semarang, 7 November 2006	13
6	Mulia Ananda	Semarang, 17 Juli 2007	12
7	Nugroho Dwi Atmojo	Semarang, 15 Agustus 2004	15
8	M. Ikhlasul Amal Hidayat	Semarang, 12 Mei 2004	15
9	Jahar Saputra	Semarang, 6 Maret 2005	14
10	Maulana Ainun Niam	Semarang, 24 Juli 2004	15
11	M. Jamil Taufiqi	Semarang, 15 Januari 2006	13

Lampiran 5. Data Mentah

NO	NAMA	USIA (Tahun)	TB (cm)	BB (kg)	TD (cm)	RL (cm)
1	Achmad	13	150	42	79	152
2	Bilal	13	158	39	81	158
3	Irul	12	143	39,4	76	138
4	Luthfi	11	143	48,9	75	145
5	Achmed	13	170	60,2	90	171
6	Mulia	12	156	46,4	80	155
7	Nugroho	15	171	48,2	91,5	171
8	Ikhlas	15	164	60,5	88	168
9	Jahar	14	178	50,8	98	180
10	Maulana	15	164	63,6	92	171
11	Jamil	13	156,5	43,1	83	158

Item Tes Uji Keberbakatan *pre test*

No	Nama	LTBT			LBB (m)			LT (cm)			
		1	2	H	1	2	H	JT	1	2	H
1	Achmad	4	5	9	7,0	7,1	7,1	37	47	45	47
2	Bilal	5	1	6	5,7	5,8	5,8	44	41	39	41
3	Irul	9	5	14	5,7	5,7	5,7	25	37	35	37
4	Luthfi	0	1	1	4,6	4,7	4,7	27	24	24	24
5	Achmed	3	2	5	4,7	4,8	4,8	59	33	36	36
6	Mulia	5	2	7	5,4	5,4	5,4	43	27	23	27
7	Nugroho	8	6	14	7,4	8,0	7,4	59	46	49	49
8	Ikhlas	8	6	14	7,3	6,8	7,3	55	42	45	45
9	Jahar	1	1	2	7,2	7,7	7,7	76	31	34	34
10	Maulana	7	4	11	9,0	8,7	9,0	54	53	54	54
11	Jamil	8	3	11	5,4	5,5	5,5	43	37	38	38

Item Tes Uji Keberbakatan *pre test*

No	Nama	Lk (s)			L 40 M (s)			MFT	
		1	2	H	1	2	H	N. LEVEL	N SHUTTLE
1	Achmad	19,13	18,34	18,34	8,9	7,0	7,0	4	5
2	Bilal	21,16	21,27	21,16	8,73	7,22	7,22	5	2
3	Irul	24,4	21,35	21,35	8,29	7,97	7,97	6	4
4	Luthfi	24,92	25,20	24,92	10,22	9,53	9,53	4	8
5	Achmed	22,45	24,54	22,45	9,05	9,30	9,05	5	3
6	Mulia	22,13	21,02	21,02	7,50	7,57	7,50	4	5
7	Nugroho	20,48	20,26	20,26	6,44	6,59	6,44	6	5
8	Ikhlas	18,95	18,44	18,44	6,63	6,60	6,60	8	6
9	Jahar	22,60	23,90	22,60	7,65	7,75	7,65	5	3
10	Maulana	19,28	19,07	19,07	6,13	6,52	6,13	9	7
11	Jamil	19,71	20,47	19,71	7,34	7,37	7,34	2	2

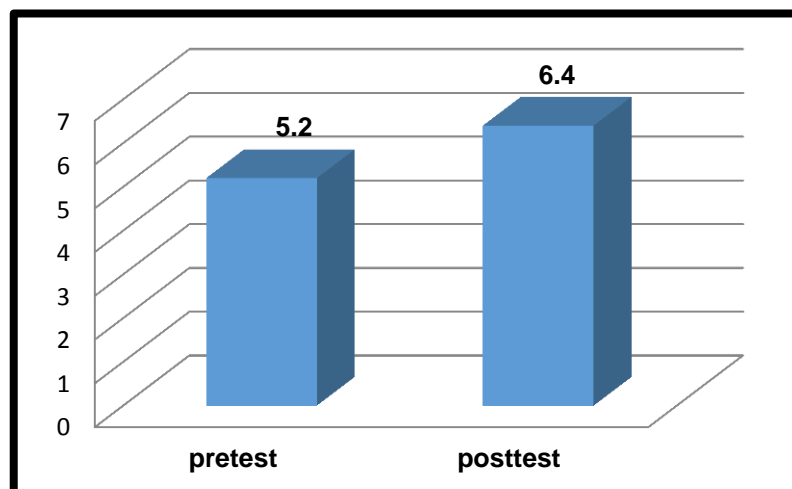
Lampiran 6. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*

Rekap Hasil Korelasi dan Diubah Menjadi Koding Data *Pretest* dan *Posttest*

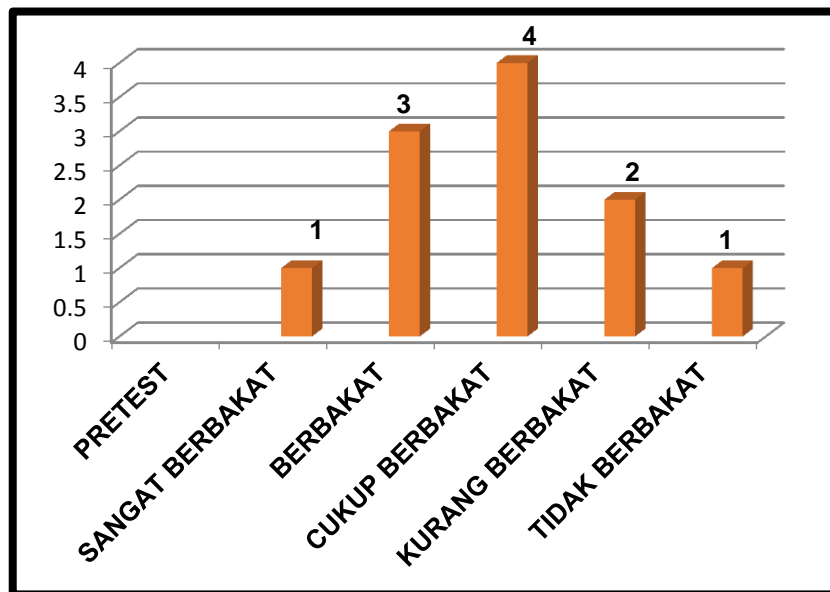
No.	Nama	Hasil Tes		hasil tes koding	
		Pretest	Posttest	Prettes	Posttes
1	Achmad	.570	.928**	5	9
2	Bilal	.535	0.408	5	5
3	Irul	.816*	0.655	9	7
4	Lutfi	.603	0.728	7	7
5	Amat	.570	.894*	5	9
6	Mulia	.620	0.781	7	7
7	Nugroho	.577	0.447	5	5
8	Iklas	.243	0.447	3	5
9	Jahar	.687	.894*	7	9
10	Maulana	.156	0.408	1	5
11	Jamil	.243	0.408	3	5

Descriptive Statistics

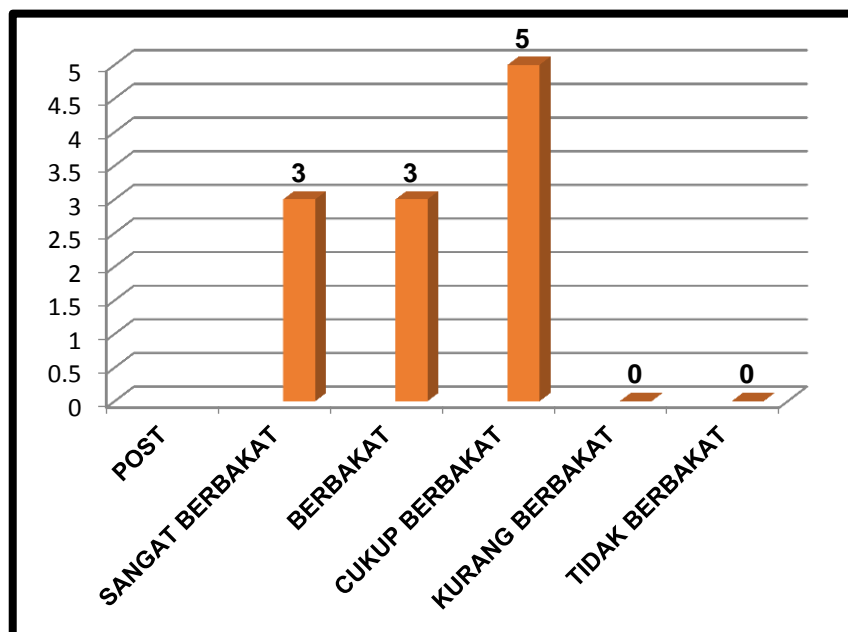
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre uji t	11	1	9	5.18	2.272
Postt Uji T	11	5	9	6.64	1.748



Gambar 4.2. : Grafik Mean *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 4.3 : Grafik Penyebaran Keberbakaan



Gambar 4.4. : Grafik Penyebaran Keberbakaan *Posttest*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre uji t	Postt Uji T
N		11	11
Normal Parameters ^a	Mean	5.18	6.64
	Std. Deviation	2.272	1.748
Most Extreme Differences	Absolute	.195	.280
	Positive	.168	.280
	Negative	-.195	-.185
Kolmogorov-Smirnov Z		.648	.929
Asymp. Sig. (2-tailed)		.795	.354

a. Test distribution is Normal.

Chi-Square Test

Test Statistics

	Pre uji t	Postt Uji T
Chi-Square	3.091 ^a	.727 ^o
df	4	2
Asymp. Sig.	.543	.695

a. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.2.

b. 3 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 3.7.

T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre uji t - Postt Uji T	-1.455	2.018	.608	-2.810	-.099	-2.390	10	.038

Regression

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.522 ^a	.272	.192	2.043

a. Predictors: (Constant), Postt Uji T

Lampiran 7. Model Latihan



Gambar 3.2 Dokumentasi model latihan



Gambar 3.3 Dokumentasi model latihan



Gambar 3.4 Dokumentasi model latihan



Gambar 3.5 Dokumentasi model latihan



Gambar 3.6 Dokumentasi model latihan

Lampiran 8. Materi latihan Pada *Treatment*

Hari / Tgl		Senin, 15 Juli 2019	Selasa, 16 Juli 2019	Jumat, 19 Juli 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	1. Melakukan latihan tangkisan dalam dan pukulan (20 kali) 2. Melakukan latihan pukulan kanan dan kiri (20 kali)	1. Melakukan latihan tangkisan luar dan pukulan (20 kali) 2. Melakukan latihan pukulan kanan dan kiri (20 kali)	1. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 2. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 22 Juli 2019	Selasa, 23 Juli 2019	Jumat, 26 Juli 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	1. Melakukan latihan genggam tangan (20 kali) 2. Melakukan latihan pukulan kanan dan kiri (20 kali) 3. Melakukan latihan Tangkisan dalam (20 kali)	1. Merefleksi kembali latihan genggam tangan (30 kali) 2. Merefleksi kembali latihan pukulan kanan dan kiri (30 kali) 3. Merefleksi kembali latihan Tangkisan dalam (30 kali)	1. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 2. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 29 Juli 2019	Selasa, 30 Juli 2019	Jumat, 2 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	3. Melakukan latihan kuda-kuda tengah dan tendangan depan(10 menit) 4. Melakukan latihan kuda-kuda samping dan tendangan depan (10 menit) 5. Melakukan latihan tendangan samping (20 menit)	3. Melakukan latihan kuda-kuda tengah dan tendangan depan (10 menit) 4. Melakukan latihan kuda-kuda samping dan tendangan depan (10 menit) 5. Melakukan latihan tendangan samping (20 menit)	3. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 4. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 5 Agustus 2019	Selasa, 6 Agustus 2019	Jumat, 9 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	4. Melakukan latihan kelincahan 1 (20 menit) 5. Melakukan latihan kelincahan 2(20 menit)	4. Merefleksi kembali latihan kelincahan 1 (20 menit) 5. Merefleksi kembali latihan kelincahan 2 (20 menit)	3. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 4. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 12 Agustus 2019	Selasa, 13 Agustus 2019	Jumat, 17 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	6. Melakukan latihan pukulan depan dan kuda-kuda tengah dengan koordinasi yang baik (30 kali) 7. Melakukan latihan pukulan depan dan kuda-kuda depan (20 kali)	6. Melakukan latihan pukulan dan tangkisan silang atas koordinasi yang baik (30 kali) 7. Melakukan pukulan dan tangkisan silang bawah dengan koordinasi yang baik (20 kali)	5. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 6. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 19 Agustus 2019	Selasa, 20 Agustus 2019	Jumat, 23 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	6. Melakukan latihan pukulan depan kanan dengan kecepatan dan tenaga maksimal (20 kali) 7. Melakukan latihan pukulan depan kiri dengan kecepatan dan tenaga maksimal (20 kali)	6. Merefleksi kembali latihan pukulan depan kanan dengan kecepatan dan tenaga maksimal (30 kali) 7. Merefleksi kembali latihan pukulan depan kiri dengan kecepatan dan tenaga maksimal (30 kali)	5. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 6. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 26 Agustus 2019	Selasa, 27 Agustus 2019	Jumat, 30 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	8. Melakukan latihan kuda-kuda tengah dan tendangan depan (20 menit) 9. Melakukan latihan kuda-kuda depan dan tendangan depan (20 menit)	8. Melakukan latihan kuda-kuda samping dan tendangan samping (20 menit) 9. Melakukan latihan kuda-kuda samping dan tendangan sabit (20 menit)	7. Melakukan lari 40 meter secepat mungkin, 2 kali percobaan (15 menit) 8. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 2 September 2019	Selasa, 3 September 2019	Jumat, 6 September 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	8. Melakukan latihan kelincahan 1 dengan lebih baik(20 menit) 9. Melakukan latihan kelincahan 2 dengan lebih baik (20 menit)	8. Merefleksi kembali latihan kelincahan 1 dengan lebih baik(20 menit) 9. Merefleksi kembali latihan kelincahan 2 dengan lebih baik (20 menit)	7. Melakukan lari 40 meter secepat mungkin, 2 kali percobaan (15 menit) 8. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Lampiran 9. Dokumentasi



(Dokumentasi Penelitian Tes Tinggi Badan)



(Dokumentasi Penelitian Tinggi Duduk)



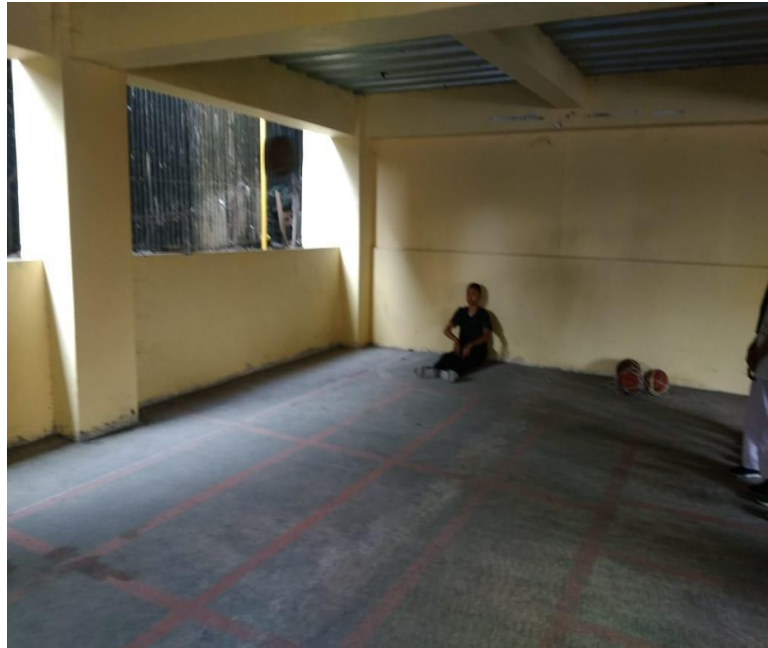
(Dokumentasi Penelitian Berat Badan)



(Dokumentasi Penelitian Rentang Lengan)



(Dokumentasi Penelitian Tes Lempar Tangkap Bola Tennis)



(Dokumentasi Penelitian Tes Lempar Bola Basket)



(Dokumentasi Penelitian Tes Lompat Tegak)



(Dokumentasi Penelitian Tes Lari Kelincahan)



(Dokumentasi Penelitian Tes Lari 40 Meter)



(Dokumentasi Penelitian Tes MFT)