



**Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat
SMP Kota Semarang**

Ibnu Khoirul¹ Ipang Setiawan²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 4 August 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

Keywords

*Development; practice; fall;
pencak silat.*

Abstrak

Penguasaan gerak jatuhan pencak silat setiap peserta pada suatu tempat latihan tentu berbeda-beda. Dari data observasi awal menunjukkan sebagian besar siswa sangat kesulitan melakukan gerak latihan jatuhan pencak silat. Pembuatan variasi model latihan merupakan upaya untuk menuntaskan permasalahan. Permasalahan pada penelitian ini yaitu Bagaimana bentuk pengembangan model latihan jatuhan pada pencak silat di ekstrakurikuler tingkat Sekolah Menengah Pertama ?. Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan dan mengetahui efektifitas dari pengembangan model latihan jatuhan pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Brog & Gall. Penelitian ini memperoleh hasil dari uji coba skala kecil mendapatkan rata-rata dari kuesioner sebesar 86,37% dan hasil wawancara sebesar 98,43 % (Sangat Positif). Sedangkan pada uji coba skala besar diperoleh presentase 85,47 %, dan presentase hasil tes wawancara sebesar 99,13 %. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh rata-rata presentase sebesar 89,01% (Sangat Positif).

Abstract

The mastery of the falling motion of each participant at a training venue is certainly different. From the initial observation data, it was shown that most of the students had difficulty doing the pencak silat drop exercise. Making variations of the exercise model is an attempt to solve the problem. The problem in this research is how to develop a drop training model for pencak silat at the junior high school level extracurricular activities?. The purpose of this study was to generate and determine the effectiveness of the development of a pencak silat drop training model. This study uses a development research method that refers to the development model of Brog & Gall. This study obtained the results of small-scale trials getting an average of 86.37% from the questionnaire and the interview results by 98.43% (Very Positive). While the large-scale trial obtained a percentage of 85.47%, and the percentage of interview test results was 99.13%. Based on these results obtained an average percentage of 89.01% (Very Positive).

How To Cite:

Ibnu Khoirul & Ipang Setiawan (2022).Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2) 2022 461-468.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan warisan budaya asli bangsa Indonesia, dan memang kebenarannya dapat ditelusuri dan dibuktikan dari adanya kenyataannya yang menunjukkan bahwasannya hampir di setiap wilayah nusantara ini terdapat beragam perguruan beladiri pencak silat. Sebagai contoh adanya perguruan-perguruan besar pencak silat, di antaranya adalah : Perisai Diri (PD), Tapak Suci (TS), Setia Hati Teratai (SHT), Merpati Putih (MP), Satria Nusantara, Perisai Putih, Nur Harias, Kera Sakti, Walet Hitam, Joko Tole, Arsad, Galing, dan masih banyak lagi perguruan pencak silat tradisional yang tersebar di seluruh Nusantara sampai saat ini (Kurniawan, Hariyoko & Hariyanto, 2018, h. 10-17).

Menurut Nurkholis & Weda (dalam Saputro, dkk, 2018, h. 130-138) Pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/ alam sekitarnya guna mencapai keselarasan hidup untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa. Sedangkan menurut Halbatullah, Astra, & Suwiwa (2019, h. 137) pengertian pencak silat secara umum adalah metode bela diri yang awalnya diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, baik menggunakan senjata atau tanpa senjata.

Pencak silat selain digunakan untuk seni beladiri juga digunakan untuk kebutuhan lain.

Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Susanti, dkk., (2020) menyebutkan bahwa di era modern seperti sekarang pencak silat bukan hanya dijadikan sarana seni dan beladiri namun juga dijadikan dalam pengupayaan pemeliharaan kualitas kesehatan dan termasuk dalam bagian pendidikan. Pencak silat bukan hanya untuk kesenian saja namun juga di kompetisikan untuk mencari atlet terbaik. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hariyanti, Astra, & Suwiwa, (2019, h. 58) yaitu di dalam pertandingan pencak silat terdapat empat cabang, antara lain: tanding, tunggal, ganda dan beregu. Terdapat tiga komponen yang harus disiapkan untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat, yaitu: fisik, teknik dan mental. Antara tiga komponen tersebut saling berkesinambungan dan tidak dapat dipisahkan.

Menurut Johansyah Lubis (dalam Ruwil, Purnomo, Haetami) Kategori tanding adalah kategori yang memperlihatkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langka yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak. Menguasai berbagai teknik-teknik tersebut dengan sempurna menjadikan atlet beladiri Pencak Silat menjadi profesional dan menjadikannya ahli dalam bidangnya. Latihan taktik yang mantap juga dibutuhkan untuk meraih prestasi dalam beladiri Pencak Silat (Maulana, Rahmad, & Sarwita, 2020, h. 3).

Penguasaan teknik yang baik sangat pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan menguntungkan bagi atlet, apalagi jika hendak bahwa kemampuan jatuhnya yaitu kapasitas bertanding dengan waktu yang lama, karena maupun pemahaman yang dimiliki setiap peserta dapat menghemat tenaga yang dikeluarkan. ekstrakurikuler dalam melakukan gerak jatuhnya Menurut Syafruddin (dalam Lardika & Salam, 2019, h. 26) menyatakan bahwa: "Penguasaan terhadap suatu teknik menyebutnya dengan keterampilan teknik, di samping itu penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik teknik yang dimiliki semakin efisien kita menggunakan tenaga yang dibutuhkan".

Pencak silat merupakan olahraga yang memiliki ragam teknik yang digunakan dalam pertandingan. Adapun teknik dalam pencak silat yaitu: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik belaian, teknik serangan, redaman, jatuhnya/bantingan, tangkapan, dan teknik dasar tahanan terhadap bantingan. (Apriyanto & Wardoyo, 2018, h. 134). Menurut Sucipto (2007, h. 90-93) mengemukakan Jatuhnya ialah suatu cara yang terdapat di pencak silat yang digunakan untuk membuat lawan terjatuh yang menjadi gerakan lanjutan dari teknik tangkapan maupun serangan secara langsung.

Adapun menurut Apriyanto & Wardoyo (2018, h. 134-135) Teknik jatuhnya merupakan teknik atau cara menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Kemampuan menjatuhkan lawan sangat penting untuk dimiliki oleh pesilat. Menurut Greenberk & Baron yang dikutip oleh Wibowo (2013, h. 93) (dalam Maria Ulfa (2020, h. 70-93)) Kemampuan adalah sebuah kapasitas yang dimiliki oleh setiap individu untuk melaksanakan tugas pada berbagai fungsi dalam suatu pekerjaan tertentu. Dari

tersebut dapat ditarik kesimpulan menguntungkan bagi atlet, apalagi jika hendak bahwa kemampuan jatuhnya yaitu kapasitas bertanding dengan waktu yang lama, karena maupun pemahaman yang dimiliki setiap peserta dapat menghemat tenaga yang dikeluarkan. ekstrakurikuler dalam melakukan gerak jatuhnya Menurut Syafruddin (dalam Lardika & Salam, 2019, h. 26) menyatakan bahwa: "Penguasaan terhadap suatu teknik menyebutnya dengan keterampilan teknik, di samping itu penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik teknik yang dimiliki semakin efisien kita menggunakan tenaga yang dibutuhkan".

Teknik bantingan dalam olahraga pencak silat sangatlah penting bagi atlet dikarenakan teknik bantingan merupakan salah satu teknik untuk mematahkan atau menghentikan serangan dari lawan. (Ruwil, Purnomo, Haetami). Menurut Syafruddin (dalam Lardika & Salam, 2019, h. 26) menyatakan bahwa: "Penguasaan terhadap suatu teknik menyebutnya dengan keterampilan teknik, di samping itu penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik teknik yang dimiliki semakin efisien kita menggunakan tenaga yang dibutuhkan".

Sebelum penelitian dilakukan penulis melakukan observasi awal kepada semua peserta ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan peserta dalam melakukan gerak jatuhnya. Dari hasil observasi awal menunjukkan 100% dari 84 peserta mengungkapkan bahwa gerakan jatuhnya adalah gerakan paling sulit. 82,3% peserta menyatakan sangat menginginkan menguasai gerak jatuhnya, 17,6% menjawab lumayan menginginkan. Sebanyak 85,29% pesera menyukai model latihan berpasangan/keompok. Sebanyak 79 dari 84 peserta mengungkapkan menginginkan adanya model latihan yang baru, artinya 94% menjawab sangat menginginkan dan 6% menjawab boleh di coba. Dari hasil perhitungan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semua peserta ekstrakurikuler pencak silat mengingunkan adanya model latihan baru untuk menguasai gerak jatuhnya

dengan berbagai alasan seperti menyukai latihan yang menyenangkan, menyukai hal yang baru, dan bosan dengan model latihan yang ada saat ini.

Menimbang hal tersebut penulis akhirnya terinspirasi untuk merangkai aktifitas fisik melalui permainan yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas jatuhannya bagi seluruh siswa ekstrakurikuler sehingga diharapkan siswa mampu menguasai gerakan jatuhannya dengan efektif. Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan jatuhannya pada pencak silat untuk meningkatkan ketrampilan jatuhannya di ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP Kota Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian model pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa model latihan jatuhannya untuk siswa ekstrakurikuler Mts. Menurut Brog dan Gall dalam Banggur dkk (2018, h. 152-165) Penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Metode penelitian merupakan kegiatan yang memiliki tujuan mengumpulkan dan menganalisis data yang digunakan dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006, h. 160). Prosedur pengembangan dalam penelitian ini memiliki langkah- langkah sesuai dengan penelitian pengembangan *Research and Development* (R&D). Penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D), adalah suatu proses, cara, atau langkah- langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada (Tauhidman & Ramadan, 2018).

Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (1) merumuskan potensi dan masalah, (2) pengumpulan data dan informasi, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) perbaikan desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) pembuatan produk masal. Lokasi dalam penelitian ini ada 4 ekstrakurikuler pencak silat dari 4 sekolah menengah pertama atau sederajat yaitu SMP Islam Al Uswah Semarang, Mts Mujahidin, Mts NU Ungaran, dan Mts Al Asror Semarang. Ke empat sekolah tersebut dipilih karena sebagian besar peserta adalah siswa yang berusia remaja.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih *representative*. Pada uji coba skala kecil sampel penelitiannya adalah SMP Islam Al Uswah Semarang dan Di Gedung NU Ungaran yang diikuti oleh siswa Mts Mujahidin dan pada uji coba skala besar sampel penelitiannya adalah 24 peserta dari Mts NU Ungaran dan 34 peserta dari Mts Al Asror Semarang. Selain itu terdapat 1 ahli pencak silat dan 1 ahli pembinaan jasmani untuk menilai dan memberikan saran terhadap kualitas produk model latihan jatuhannya pencak silat.

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pengisian angket atau kuisisioner, wawancara, dan dokumentasi terhadap pelaksanaan uji coba produk. Pengisian kuisisioner diberikan kepada peneliti juga menggunakan angket untuk diisi para peserta ekstrakurikuler pencak silat yaitu 84 peserta yang terdiri dari peserta ekstrakurikuler Mts Al Asror Semarang,

Mts NU ungaran, SMP Islam Al Uswah, dan Peserta dari Mts Mujahidin, ahli pencak silat dan ahli pembinaan jasmani untuk menilai kualitas produk. Terdapat empat kriteria penilaian dalam kuisisioner. Adapun penilaian rentang nilai adalah sebagai berikut : 1. Sangat Setuju, 2. Setuju, 3. Ragu-ragu, 4. Tidak Setuju, 5. Sangat Tidak Setuju.

Tabel 3.1 Lembar Validitas

NO	Aspek Penilaian	Butir Pertanyaan	Skala Nilai
1	Relevansi	4	
2	Keakuratan	4	
3	Kelengkapan Sajian	2	
4	Konsep Dasar Materi	4	
5	Kesesuaian sajian dengan tuntutan pembinaan jasmani yang terpusat pada ekstrakurikuler pencak silat di Mts Al Asror	3	1-5
Jumlah		7	85

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 3.2 Kriteria Kelayakan Secara Deskriptif

Skor	Kriteria Validitas	Tingkat Validitas
69 – 85	81,0 % - 100,0 %	Sangat Valid
52 – 68	61,0 % - 80,9 %	Valid
35 – 51	41,0 % - 60,9 %	Cukup Valid
18 – 34	21,0 % - 40,9 %	Kurang Valid
0 – 17	00,0 % - 20,9 %	Tidak Valid

Tabel 3.3 Lembar Kuesioner

NO	Indikator	Butir pertanyaan
1	Efektifitas	5
2	Kesegaran Jasmani	5
3	Komponen Kondisi Fisik	5
4	Metode latihan jatuhan	5
Jumlah		20

Tabel 3.4 Persentase Tanggapan Kuesioner

Kriteria	Presentase
Sangat Positif	84% < skor ≤ 100 %

Positif	68% < skor ≤ 84%
Biasa	52% < skor ≤ 68%
Negatif	36% < skor ≤ 52%
Sangat negatif	0% < skor ≤ 36%

(Abidin Purbawanto, 2015, h. 43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan jatuhan pencak silat dilakukan validasi oleh ahli dibidangnya, yaitu seorang ahli latihan pencak silat, dan ahli pembinaan jasmani. Validasi dilakukan dengan satu kali revisi. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draft produk awal pengembangan model latihan jatuhan pencak silat dengan disertai lembar saran atau evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas produk yang akan dibuat, saran, serta komentar ahli pencak silat dan ahli pembinaan jasmani.

Hasil dari validasi ahli pencak silat didapat jumlah skor sebanyak 80 dari jumlah skor maksimal sebesar 85 dengan presentase sebesar 94,1%. Dengan demikian dapat dinyatakan menurut Ibu Ricka Ulfatul Faza, M.Pd., sebagai ahli pencak silat produk model latihan jatuhan pencak silat dari aspek gerakan termasuk dalam kategori “Sangat Valid”. Terdapat beberapa saran yang diberikan ahli pencak silat tetapi sudah dapat digunakan untuk uji coba tanpa adanya validasi tahap kedua. Hasil evaluasi terhadap produk yang dikembangkan yaitu berupa penambahan materi tentang jatuhan dan pembuatan video panduan.

Hasil dari validasi ahli pembinaan jasmani diperoleh jumlah skor sebanyak 77 dari jumlah skor maksimal sebesar 85 dengan presentase sebesar 90,6%. Dengan demikian dapat dinyatakan menurut ahli pembinaan jasmani produk Model Latihan Jatuhan Pencak silat dari aspek metode dan model pembinaan

jasmani termasuk dalam kategori “Sangat Valid”. Terdapat beberapa masukan yang diberikan ahli pembinaan jasmani terkait buku panduan yaitu pengetikan diganti dengan ukuran huruf yang lebih besar dan standart tetapi sudah dapat digunakan untuk uji coba tanpa adanya validasi tahap kedua.

Uji Coba Skala Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada 2 Tempat yaitu di SMP Islam Al Uswah Semarang dan Di Gedung NU Ungaran yang diikuti oleh siswa Mts Mujahidin. Sampel atau responden yang diambil secara acak sebanyak 8 peserta dari masing-masing sekolah serta dilakukan pada waktu yang berbeda.

Proses pertama yang dilakukan yaitu peneliti menyiapkan sarana dan prasarana di tempat uji coba, kemudian peserta di bariskan. Sebelum melaksanakan uji coba, peneliti melakukan briefing atau pengarahan kepada peserta terkait tujuan, petunjuk dan teknis latihan dari awal hingga akhir latihan. Setelah proses pengarahan selesai peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis untuk merenggangkan otot-otot sehingga meminimalisir terjadinya cedera kemudian di lanjutkan dengan proses latihan dengan gerakan-gerakan permainan dan drill yang diajarkan sebanyak dua kali pelaksanaan. Pelaksanaan pertama sebagai pengenalan gerak dan dilakukan hanya satu kali gerakan tanpa repetisi. Pelaksanaan ke dua dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh semua peserta sesuai dengan petunjuk pelaksanaan. Setelah pelaksanaan latihan selesai di tutup dengan pendinginan kemudian oleh peneliti diberikan lembar kuesioner kepada semua peserta untuk memberikan penilaian terhadap model latihan jatuhnya pada pencak silat.

Uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh 16 peserta di SMP Islam Al Uswah dan di Gedung NU mendapat skor total 1.382 dari skor maksimal 1.600, dengan presentase 86,37 %. Dengan presentase tersebut produk pengembangan model latihan jatuhnya pada pencak silat di Ekstrakurikuler tingkat Sekolah Menengah Pertama pada uji coba kelompok kecil termasuk dalam kategori “Sangat Positif”, kemudian produk pengembangan model latihan jatuhnya pada pencak silat di Ekstrakurikuler tingkat Sekolah Menengah Pertama yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada kelompok besar.

Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar dilakukan sebanyak 2 kali pada peserta ekstrakurikuler pencak silat yaitu pertama pada 24 peserta di Mts NU Ungaran dan yang kedua pada 34 peserta di Mts Al Asror Semarang. Proses pertama yang dilakukan yaitu peneliti menyiapkan sarana dan prasarana di tempat uji coba, kemudian peserta di bariskan. Sebelum melaksanakan uji coba, peneliti melakukan briefing atau pengarahan kepada peserta terkait tujuan, petunjuk dan teknis latihan dari awal hingga akhir latihan. Setelah proses pengarahan selesai peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis untuk merenggangkan otot-otot sehingga meminimalisir terjadinya cedera kemudian di lanjutkan dengan proses latihan dengan gerakan-gerakan permainan dan drill yang diajarkan sebanyak dua kali pelaksanaan. Pelaksanaan pertama sebagai pengenalan gerak dan dilakukan hanya satu kali gerakan tanpa repetisi. Pelaksanaan ke dua dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh semua peserta sesuai dengan petunjuk pelaksanaan. Setelah pelaksanaan latihan selesai di tutup

dengan pendinginan kemudian oleh peneliti diberikan lembar kuesioner kepada semua peserta untuk memberikan penilaian terhadap model latihan jatuhan pada pencak silat.

Uji coba skala besar penilaian dari 58 peserta mendapat skor rata-rata presentase 85,47% Dengan presentase tersebut produk Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pada Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat Sekolah Menengah Pertama pada uji coba skala besar termasuk dalam kategori "Sangat Positif".

SIMPULAN

Hasil akhir penelitian pengembangan model latihan jatuhan pada pencak silat di ekstrakurikuler tingkat Sekolah Menengah Pertama menggunakan data uji coba skala kecil sebanyak 16 peserta didik dari ekstrakurikuler di SMP Islam Al Uswah dan di Gedung NU Ungaran, data uji coba skala besar sebanyak 58 peserta didik yang terdiri dari 24 peserta di Mts NU Ungaran dan 34 Peserta di Mts Al Asror Semarang, selain itu peneliti juga melakukan uji validitas produk kepada satu Ahli pencak silat dan satu ahli pembinaan jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian akhir yang dilakukan, diperoleh beberapa kajian sebagai berikut:

Pada hasil evaluasi dan validasi Ahli Pencak Silat dan Ahli Pembinaan Jasmani terhadap produk Model Latihan Jatuhan Pencak Silat sebelum dilakukan uji coba skala kecil diperoleh rata-rata presentase sebesar 92,3%. Berdasarkan hasil validasi ahli tersebut maka produk alat tersebut masuk dalam kategori "sangat valid" sehingga sangat dapat digunakan uji skala kecil.

Hasil analisis kuesioner peserta didik terhadap produk Model Latihan Jatuhan Pencak

Silat pada uji coba skala kecil diperoleh presentase 87,5% di SMP Islam Al Uswah Semarang dan presentase 85,25% pada peserta Mts Mujahidin Mluweh di Gedung NU Ungaran, sehingga memperoleh rata-rata sebesar 86,37% sedangkan presentase hasil tes wawancara keseluruhan sebesar 98,43 %. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh hasil penilaian dalam kategori "Sangat Positif". Sedangkan pada uji coba skala besar diperoleh presentase 84,33 % di SMP Al Uswah Semarang dan presentase 86,61 % di Mts Al Asror Semarang, maka diperoleh Rata –Rata presentase pada uji coba kelompok besar yaitu sebesar 85,47 % sedangkan presentase hasil tes wawancara sebesar 99,13 %. Hasil analisis kuesioner dan wawancara pesera untuk uji coba skala besar masuk dalam kategori "sangat positif". Penilaian dari para pelatih pencak silat menunjukkan bahwa pengembangan model latihan jatuhan sangat efektif untuk digunakan dalam latihan jatuhan di ekstrakurikuler tingkat Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan kajian tersebut dapat disimpulkan bahwa produk Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pada Pencak Silat di ekstrakurikuler tingkat Sekolah Menengah Pertama yang telah melalui beberapa proses uji coba dan revisi produk sangat efektif untuk digunakan oleh pelatih dalam latihan jatuhan pencak silat maupun guru dalam menyampaikan pembelajaran pencak silat di sekolah.

REFERENSI

Abidin, Z., & Purbawanto, S. 2015. Pemahaman siswa terhadap pemanfaatan media pembelajaran berbasis livewire pada mata pelajaran teknik listrik kelas X jurusan audio video di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu ElektriKa Journal*, 4(1).

- Apriyanto, T., & Wardoyo, H. 2018. Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet Pplm Dki Jakarta Pada Kejurmas Antar Perti Unj Open 1 2018. *In Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 129-140).
- Banggur, M. D. V., Situmorang, R., & Rusmono, R. 2018. Pengembangan pembelajaran berbasis blended learning pada mata pelajaran etimologi multimedia. *JTP- Jurnal Teknologi Pendidikan*, 20(2), 152-165.
- Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. 2019. Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat lanjut Dalam pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.
- Hariyanti, W., & Suwiwa, I. G. 2019. Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat pemula dalam pembelajaran pencak silat. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 57-64.
- Kurniawan, A. W. 2018. Pengembangan Media Audio-Visual Pencak Silat Seni Dengan Musik. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 10-17.
- Lardika, R. A., & Salam, S. 2019. Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24-33.
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. 2020. Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Ruwil, M., Purnomo, E., & Haetami, M. Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12).
- Saputro, G. E., Hanief, Y. N., Herpandika, R. P., & Saputro, D. P. 2018. Modul tutorial sebagai media pembelajaran pencak silat untuk siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 130-138.
- Sucipto. 2007. *Modul Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung.: FPOK UPI.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Susanti, Y. 2020. Kontribusi instagram dalam Sosialisasi pencak silat.
- Tauhidman, H., & Ramadhan, G. 2018. Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah Kuningan Pendahuluan Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan keseh. 4. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 134-144.
- Ulfa, M. 2020. Peningkatan Loyalitas Kerja Pegawai Ditinjau Dari Segi Organizational Citizenship Behavior, Kemampuan Kerja Dan Kecerdasan Emosional Melalui Kepuasan Kerja Tenaga Perencana. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*, 21(3), 70-93.