

## Lampiran 2

Catatan lapangan no. 1

Tempat : Lapangan sekolah SMP Barunawati II Jakarta Utara

Hari, tanggal : Selasa, 5 April 2014

Jam : 17.30 – 19.30

### Deskripsi :

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada siswa Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia di lapangan sekolah SMP Barunawati II Jakarta Utara. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum siswa masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes teknik Egos Sabit.

Upacara Perguruan Pencak Silat satria Muda Indonesia merupakan kegiatan awal sebelum memulai latihan. Para siswa mengenakan baju perguruan dan untuk siswa yang belum memiliki baju perguruan diperbolehkan mengenakan pakaian olahraga. Salam perguruan merupakan hal wajib yang dilakukan, setelah melakukan upacara perguruan Silat Satria Muda Indonesia. Setelah itu pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat. Penjelasan pun selesai dilakukan maka siswa melakukan

perenggangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih kepada siswa agar siswa siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu pemanasan statis dan dinamis. Mulai dari atas kepala hingga kaki. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator diberikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes awal. 20 siswa mengikuti tes awal Egos Sabit Pencak Silat, yang terdiri dari 14 orang putra dan 6 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal Egos Sabit Pencak Silat siswa SMP Barunawaty II Jakarta Utara.

#### **Tanggapan Pengamat :**

Siswa masih belum dapat melakukan teknik Egos Sabit Pencak Silat dengan benar, hal ini dilihat dari hasil tes awal yang sudah dilakukan. Pada awal tahap persiapan sikap pandangan siswa masih banyak yang belum fokus terhadap sasaran yakni melirik kekanan dan kiri serta masih banyak yang lebih fokus melihat kearah bawah, sikap tangan pun masih ada yang kurang benar yakni ada yang mengepal kedua tangannya di depan dada atau

hanya satu tangan saja yg mengepal di depan dada. Sikap kaki pun masih ada yang tidak membentuk kuda-kuda dan tidak ditekuk bahkan serong.

Tahap gerakan awal sikap pandangan siswa masih lebih banyak yang melihat kebawah serta ke samping, sikap tangan hanya satu tangan yang ada di depan dada, dan sikap kaki masih belum bisa menempatkan kaki tumpu terhadap sasaran dengan baik karena masih terlalu jauh dan terlalu dekat dengan kaki lawan. Sikap badan pun masih banyak yang condong kedepan

Pada tahap mengangkat tungkai keseimbangan siswa masih sering hilang, pandangan pun masih melihat ke bawah dan ke samping. Sikap tangan masih ada yang tidak mengepal melindungi kemaluan serta angkatan lutut yang kurang tinggi sehingga ketika melakukan atau melecutkan tendangan tidak tepat sasaran. Pada tahap tarikan kaki siswa pun masih sering kehilangan keseimbangan dan bahkan lupa untuk menarik kaki kembali dan pada tahap akhir pandangan siswa masih banyak yang melirik tidak fokus terhadap sasaran sikap tangan pun masih lupa untuk di depan dada, serta kaki tidak membentuk kuda-kuda yang ditekuk melainkan lurus. Sikap badan yang masih condong ke depan setelah melakukan tendangan Sabit.

Setelah seluruh siswa melakukan tes awal, siswa dibariskan dipimpin dan melakukan pendinginan (cooling down). Setelah melakukan pendinginan siswa melakukan upacara Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia. Setelah upacara, pelatih mengabsen siswa serta mengevaluasi dan memotivasi dari tes awal yang telah dilakukan siswa.

Hasil tes awal yang telah dilakukan terhadap siswa, maka hanya ada 3 orang siswa yang mencapai tingkat keberhasilan atau 15% dari jumlah siswa keseluruhan yang hadir.

### Lampiran 3

Catatan Lapangan no. 2

Tempat : Lapangan sekolah SMP Barunawaty II  
Hari, tanggal : Senin dan Kamis , 25,28 April dan 1 Mei 2014  
Jam : 17.30 – 19.30

#### **Deskripsi :**

Sebelum siswa berada di lapangan, pelatih mempersiapkan peralatan yang di gunakan untuk melaksanakan program tindakan dalam siklus I ini. Setelah siswa berada di lapangan dengan mengenakan pakaian Perguruan Silat Satria Muda Indonesia, maka pelatih membariskan dan segera melakukan upacara Perguruan pencak Silat Satria Muda Indonesia. Setelah upacara siswa melakukan salam Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik Egos Sabit Pencak Silat dengan menggunakan Metode latihan bagian perbagian. Setelah penjelasan selesai dan siswa sudah mengetahui materi yang akan di berikan maka siswa melakukan perenggangan otot atau pemanasan yang langsung dipimpin oleh pelatih. Selanjutnya siswa melakukan jogging mengitari lapangan sekolah.

Setelah melakukan pemanasan, barulah pelatih memberikan materi program latihan yang telah disampaikan diawal tadi. Pelatih memperagakan teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat secara detail mulai dari tahap

persiapan, tahap gerakan awal, tahap mengangkat tungkai, tahap melepaskan tendangan, tahap tarikan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Awal latihan menggunakan metode latihan bagian per bagian, setelah di bariskan per shaf maka teknik dasar egos sabit di bagi menjadi 4 hitungan. Dari sikap persiapan hitungan ke satu melakukan sikap awal, hitungan ke dua melakukan egos, diikuti angkatan tungkai kaki kanan dan melecutkan kaki, hitungan keempat yakni menarik kaki dan melakukan tahap akhir sikap bersedia sama seperti semula. Siswa melakukan gerakan tahapan bagian per bagian agar siswa dapat mengetahui konsep diri dari gerakan yang dilakukan. Pelatih mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah. Dalam mengangkat tungkai siswa masih saja ada yang kurang tinggi dalam mengangkat tungkai sehingga pada saat melecutkan kaki tidak pada sasaran atau kurang tinggi. Posisi dan pandangan pun masih tidak fokus kearah sasaran. Pada saat menempatkan kaki tumpu masih kurang baik karena masih terlalu dekat atau terlalu jauh dengan lawan atau sasaran. Keseimbangan hilang dalam melepaskan tendangan masih sering terjadi. Setelah siswa melakukan dalam 4 hitungan kemudian di perkecil menjadi hanya 2 hitungan rangkaian gerak teknik Egos Sabit.

Rangkaian gerak diperkecil guna untuk siswa lebih memahami tentang konsep egos Sabit. Hitungan satu yakni melakukan gerakan awal yaitu menempatkan kaki tumpu serta diikuti angkatan tungkai. Hitungan ke dua melakukan lecutan kaki dan kemudian di tarik kembali keposisi akhir yaitu sikap semula. Pada tahap ini siswa banyak yang mengeluh pegal-pegal terutama pada bagian paha dan pinggang.

Setelah dilakukan pengulangan maka dilakukan secara berpasangan berhadapan. Dengan lawan memegang hanblok/sasaran siswa melakukan rangkaian gerak Egos Sabit sama seperti tahap sebelumnya. Pada tahap ini tendangan siswa walau belum bisa cepat namun sudah mulai ada perubahan yakni ketika melepaskan tendangan sudah mulai tepat pada sasaran dan pandangan siswa sudah mulai fokus kearah handblok/sasaran. Ketika siswa sudah melakukan gerakan dari tahapan-tahapan dan dilihat sudah mampu menguasai dengan rangkaian Egos sabit dengan dua hitungan maka dilanjutkan hanya dengan sekali hitungan aba-aba tanpa memotong tahapan-tahapan egos sabit yang sudah diberikan.

Pengulangan dilakukan pada tahap ini agar siswa dapat membiasakan serta supaya agar menjadi otomatisasi nantinya. Siswa yang sudah mampu melakukan rangkaian gerakan Egos Sabit maka beban latihan di tambah. Beban latihan ditambah dengan pergerakan dari lawan terlebih dahulu dan siswa segera melakukan teknik hindaran egos. Setelah melakukan

penempatan teknik egos maka dilanjutkan dengan rangkaian gerak tendangan Sabit yang sudah dipelajari pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini pengulangan dilakukan dan posisi penempatan kaki dan sikap badan terhadap sasaran harus benar di perhatikan, tidak boleh jauh atau pun terlalu dekat karena jika terlalu jauh atau terlalu dekat maka akan kesulitan dalam melakukan tendangan sabit tepat pada sasaran.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (*cooling down*). Setelah itu siswa melakukan upacara Perguruan Silat Sataria Muda Indonesia yang dipimpin oleh pelatih. Absensi dilakukan sesuai melaksanakan upacara penutupan dan memberikan evaluasi gerak siswa selama proses latihan berlangsung oleh pelatih. Motivasi diberikan terus kepada siswa agar tetap semangat dalam berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai memberi motivasi dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

#### **Tanggapan Pengamat :**

Metode bagian perbagian terhadap sasaran sudah mulai diterapkan kepada siswa. Pada awalnya siswa sangat sulit melakukan gerakan dan merasa jenuh, banyak siswa yang mengeluhkan pegal-pegal pada paha serta pinggang dan tidak dapat mengangkat serta menahan angkatan kaki yang tinggi dan gerakan melepas tendangan. Kemudian siswa diberikan variasi



serta penambahan beban latihan dan rangkaian gerakan yang lebih kompleks. Siswa mulai dapat melakukan teknik Egos Sabit Pencak Silat.

**Lampiran 4**

Catatan lapangan no. 3

Tempat : Lapangan sekolah SMP Barunawaty II

Hari, tanggal : Kamis , 4 Mei 2014

Jam : 17.30 – 19.30

**Deskripsi :**

Dalam rangka mengetahui apakah terdapat peningkatan pada siswa selama latihan setelah hasil tes awal, peneliti melaksanakan tes pada siklus I ini yakni tes Teknik Egos Sabit Pencak Silat pada siswa SMP Barunawaty II Jakarta Utara. Sebelum di mulai peneliti menyiapkan peralatan yang akan digunakan untuk melakukan tes siklus I ini tes teknik Egos Sabit.

Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin upacara Perguruan Silat Satria Muda Indonesia terlebih dahulu. Setelah selesai melakukan salam perguruan, pelatih memimpin melakukan pemanasan serta perenggangan otot agar siswa siap melakukan latihan.

Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan statis dan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan maka pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk menagambil hasil tes siklus I. Pelatih memberikan arahan kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian yang telah peneliti sediakan. Setelah siap pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes pada

siklus I. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes Teknik Egos Sabit Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMP Barunawaty II Jakarta Utara.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah mulai melakukan gerakan Teknik Egos Sabit pencak Silat dengan benar, ini dilihat dari hasil tes pada siklus I. Namun ada beberapa siswa yang masih melakukan kesalahan. Khususnya pada tahap gerakan awal yakni penempatan kaki terhadap sasaran masih terlalu dekat atau masih terlalu jauh sehingga pada proses melepas tendangan masih kurang tepat sasaran. Sikap pandangan pun masih banyak yang terlihat melirik kebawah dan kesamping tidak memperhatikan sasaran. Sikap tangan yang sudah mulai benar berada di depan dada melakukan sikap pasang dengan baik. Sikap angkatan kaki yang kurang tinggi. Serta posisi badan terkadang masih condong ke depan.

Pada tahap persiapan sikap pandangan sudah baik sudah mengarah ke sasaran. Sikap tangan, sikap kaki, sikap badan pun sudah mulai benar, namun masih ada beberapa siswa yang sikap badannya masih condong ke depan. Pada tahap gerakan awal sikap pandangan masih ada yang melihat atau melirik kebawah dan sikap posisi kaki yang masih terlalu jauh ataupun terlalu dekat. Sikap tangan ada juga yang tidak mengepal dalam melindungi kemaluan ketika proses tahapan angkatan kaki serta melepas tendangan.

Pada tahap angkatan tungkai padangan siswa masih ada yang melirik kebawah tidak memperhatikan sasaran, sikap tangan siswa masih ada yang berada satau tangan didepan dan tangan lainnya berada disamping badan, ada juga sikap tangan siswa yang melakukan sikap pasang namun tidak melindungi kemaluan saat melakuka tendangan Sabit. Sikap kaki sudah lurus dengan lecutan kaki perkenaan penggung kaki namun masih rendah atau belum sesuai sasaran. Sedangkan pada tahap akhir masih ada yang pandangannya tidak fokus kepada sasaran melirik ke bawah serta kesamping. Sikap tangan sudah dapat melakukan sikap pasang dengan benar namun masih ada yang lupa untuk melakukan sikap pasang. Sikap kaki sudah melakukan dengan benar walau ada masih yang serong. Serta sikap badan yang masih condong kedepan.

Setelah siswa selesai tes pada siklus I, siswa dibariskan untuk melakukan pendinginan (cooling down) yang langsung dipimpin oleh pelatih. Setelah melakukan upacara Perguruan Silat Satria Muda Indonesia maka siswa diabsen oleh pelatih dan siswa diberikan evaluasi serta motivasi dari tes yang sudah dilaksanakan.

Kolaborator dan pengamat pada tes siklus I ini menyimpulkan bahwa sudah terlihat siswa dapat melakukan egos Sabit. Dari hasil tes siklus I dapat disimpulkan bahwa ada 15 siswa yang telah dinyatakan berhasil karena mendapat skor diatas rata-rata dalam melakukan teknik dasar tendangan

Sabit Pencak Silat atau sebanyak 75% siswa sudah memahami konsep dan mengaplikasikan gerakan Egos Sabit melalui metode latihan bagian perbagian.

## Lampiran 5

Catatan Lapangan no. 4

Tempat : Lapangan sekolah SMP Barunawati II Jakarta Utara

Hari, tanggal : Senin dan Kamis , 8, 11, 22 Mei 2014

Jam : 17.30 – 19.30

### Deskripsi :

Sebelum siswa berada di lapangan, pelatih mempersiapkan peralatan yang di gunakan untuk melaksanakan program tindakan dalam siklus II ini. Setelah siswa berada di lapangan dengan mengenakan pakaian Perguruan Silat Satria Muda Indonesia maka pelatih membariskan dan segera melakukan upacara Perguruan Silat Satria Muda Indonesia. Setelah upacara siswa melakukan salam Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat dengan metode latihan bagian perbagian menggunakan sasaran. Setelah penjelasan selesai dan siswa sudah mengetahui materi yang akan di berikan maka siswa melakukan perenggangan otot atau pemanasan yang langsung dipimpin oleh pelatih. Selanjutnya siswa melakukan jogging mengitari lapangan sekolah.

Setelah melakukan pemanasan, barulah pelatih memberikan materi program latihan yang telah disampaikan diawal tadi. Pelatih memperagakan teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat secara detail mulai dari tahap

persiapan, tahap gerakan awal, tahap mengangkat tungkai, tahap melepas tendangan, tahap tarikan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Pada siklus II ini tidak berbeda jauh hanya saja lebih memperhatikan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada siklus I serta menambah jarak sebelum melakukan penempatan kaki terhadap sasaran. Pada tahap pertama jarak diberikan untuk langkah kaidah terlebih dahulu agar nantinya ketika bertanding sudah terbiasa melakukan teknik egos sabit dengan mengatur jarak kepada lawan. Setelah dilakukan pengulangan sehingga siswa terbiasa maka beban di tambah dengan terlebih dahulu lawan melakukan gerak serangan barulah melakukan hindaran egos sabit terhadap lawan. Hal ini berguna untuk mengasah kemampuan penempatan kaki dan melatih kecepatan bereaksi agar lebih baik lagi dengan jarak tembak dari masing-masing siswa. Rangkaian gerakan ini dilakukan berulang-ulang guna agar siswa terbiasa serta menjadi otomatisasi kelak. Dengan begitu apabila siswa sudah dapat melakukan dengan baik ketika bertanding menghadapi lawan yang bergerak tetap dapat melakukan serangan dengan jarak yang baik dan tepat sasaran.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (cooling down). Setelah itu siswa melakukan upacara Perguruan Silat Satria Muda Indonesia yang dipimpin oleh pelatih. Absensi dilakukan

seusai melaksanakan upacara penutupan dan memberikan evaluasi gerak siswa selama proses latihan berlangsung oleh pelatih. Motivasi diberikan terus kepada siswa agar tetap semangat dalam berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai memberi motivasi dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

**Tanggapan Pengamat :**

Siswa mampu memahami serta memahami dalam melakukan rangkaian gerakan teknik Egos Sabit Pencak Silat. Minat siswa meningkat dengan variasi latihan yang diberikan selama proses latihan berlangsung. Ini terlihat dengan semangat para siswa yang selalu ingin mencoba serta membetulkan gerakannya setiap kali pengulangan agar gerakannya benar.



## Lampiran 6

Catatan Lapangan no. 5

Tempat : Lapangan sekolah SMP Barunawaty II Jakarta Utara

Hari, tanggal : Kamis , 25 Mei 2014

Jam : 17.30 – 19.30

### **Deskripsi :**

Dalam rangka mengetahui peningkatan latihan yang telah dilakukan maka peneliti melaksanakan tes pada siklus II Egos Sabit pada siswa Pencak Silat SMP Barunawaty II Jakarta Utara. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan pengambilan tes teknik Egos Sabit.

Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin upacara Perguruan Silat Satria Muda Indonesia terlebih dahulu. Setelah selesai melakukan salam perguruan, pelatih memimpin melakukan pemanasan serta perenggangan otot agar siswa siap melakukan latihan.

Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan statis dan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan maka pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk menagambil hasil tes siklus II. Pelatih memberikan arahan kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian yang telah peneliti sediakan. Setelah siap pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes pada

siklus II. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes Egos Sabit Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMP Barunawaty II Jakarta Utara.

**Tanggapan Pengamat :**

Siswa sudah mulai terlihat benar dalam melakukan rangkaian gerak Egos Sabit Pencak Silat yang terlihat dari hasil tes siklus II yang dilakukan. Pada tahap persiapan pandangan sudah fokus kearah sasaran, sikap tangan, sikap pasang dan berada di depan dada, sikap kaki sudah dibuka dan di tekuk membentuk kuda-kuda, sikap badan yang tidak lagi condong.

Pada tahap gerakan awal sikap pandangan sudah fokus kearah sasaran, sikap tangan keduanya sudah berada di depan dada melakukan sikap pasang, sikap kaki dalam penempatan kaki siswa kearah luar berada di jarak sasaran lawan, sikap badan menghadap sasaran. Pada tahap mengangkat tungkai sikap pandangan fokus ke sasaran, sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan yang satunya mengepal melindungi kemaluan, sikap kaki sudah mengangkat lutut setinggi pinggang dengan posisi punggung kaki lurus/point, sikap badan menghadap kearah sasaran. Pada tahap melepas tendangan sikap pandangan kearah sasaran, sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan yang satunya mengepal melindungi kemaluan, sikap kaki melecutkan tungkai bawah kearah sasaran

dengan punggung kaki yang lurus/point, sikap badan sudah benar. Pada tahap menarik kaki sikap pandangan sudah kearah sasaran, sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan yang satunya mengepal melindungi kemaluan, sikap kaki sudah mengangkat lutut setinggi pinggang dengan posisi punggung kaki lurus/point, sikap badan mengahap kearah sasaran. Pada tahap akhir sikap pandangan sudah fokus kearah sasaran, sikap tangan sudah sikap pasang dan berada di depan dada, sikap kaki sudah dibuka dan di tekuk membentuk kuda-kuda, sikap badan menghadap ke sasaran.

Kolaborator dan pengamat menyimpulkan pada siklus II ini siswa terlihat dapat melakukan teknik dasar Egos Sabit. Dari hasil tindakan siklus II menurut kolaborator dan pengamat ialah jumlah siswa yang dinyatakan berhasil dalam latihan Egos Sabit Pencak Silat sebanyak 18 orang siswa atau sebesar 90%. Dibandingkan dengan siklus I yang hanya berhasil sebanyak 14 siswa atau 70%. Maka dengan ini penelitian dilaksanakan sampai disini.