

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SENAM JURUS KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA (KPSN) MELALUI SPORT RHYTHM TRAINING (SRT) UNTUK MENINGKATKAN PEAK PERFORMANCE

Muhammad Akbar¹, Harwanto², Hari Karyono³

Sekolah Pascasarjana, Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

email: Harwanto@unipasby.ac.id

Artikel Info

Korespondenpenulis:

Harwanto

Email

- Diterima 5 Juli 2022
- Direview 1 November 2022
- Disetujui 20 November 2022
- Dipublikasi 30 November 2022

Kata Kunci:

Pengembangan Model Latihan Senam Jurus Keluarga Pencak Silat

Abstrak

Model Latihan Senam Jurus Pencak Silat serta mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik anak terhadap model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet pencak silat kota surabaya. Metode pengadaan penelitian pengembangan ini meliputi wawancara dan instrumen tes senam jurus pencak silat, yang digunakan dalam mengumpulkan data. Adapun Uji efektifitas menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia, untuk mengetahui tingkat kemampuan peak performance perlu diperlakukan treatment berupa model latihan senam jurus pencak silat yang dikembangkan melalui sport rhythm training, adapun dari tes tersebut terdapat hasil 12.50 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan senam jurus melalui sport rhythm training meningkat 16.08 artinya bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani adanya peningkatan. uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 13.861, mean = 3.575 df = 39 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam peak performance kebugaran jasmani sebelum dan sesudah dengan adanya perlakuan model latihan senam jurus pencak silat melalui Sport Rhythm Training pada atlet pencak silat kota surabaya. Dari hasil penelitian pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Senam jurus pencak silat melalui sport rhythm training dapat dikembangkan serta diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga kesehatan untuk meningkatkan peak performance, dengan pentingnya penelitian pengembang melalui Sport Rhythm Training, ini akan diperoleh akurasi data efektifitas serta hasil pengembangan model latihan senam jurus pencak silat untuk meningkatkan performance.

Abstract

Pencak Silat Style Gymnastics Training Model and knowing the effectiveness, efficiency and attractiveness of children towards the model created. This research and development uses the Research & Development (R & D) research method from Borg and Gall. The subjects in this development research were pencak silat athletes in the city of Surabaya. This development research procurement method includes interviews and pencak silat exercise test instruments, which are used to collect data. As for the effectiveness test using the Indonesian physical fitness test, to determine the level of peak performance ability, it is necessary to be treated with a treatment in the form of a pencak silat style gymnastics training model which was developed through sports rhythm training. Meanwhile, from this test the results were 12.50 and after being given treatment with a gymnastics training model using sports moves. rhythm training increased by 16.08, meaning that the average physical fitness value increased. Testing the significance of differences with SPSS 16, the results obtained were t-count = 13,861, mean = 3,575 df = 39 and p-value = 0.00 < 0.05, which means there was a significant difference in peak physical fitness performance before and after the treatment with the martial arts training model. silat through Sport Rhythm Training for pencak silat athletes in the city of Surabaya. From the results of development research it can be concluded that: (1) Pencak silat moves through sport rhythm training can be developed and applied in physical education learning for health sports to improve peak performance, with the importance of development research through Sport Rhythm Training, this will provide accurate effectiveness data as well as the results of the development of pencak silat style gymnastics training models to improve performance..



Journal STAND: Sports and Development

<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>

jurnal.stand@unipasby.ac.id

STAND
Journal of Sports Teaching and Development

Keywords:

Development, Gymnastics
Training Model, Family Style,
Pencak Silat



PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari Asia Tenggara. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya”. Untuk itu, pencak silat merupakan seni beladiri yang harus dilestarikan dan merupakan seni beladiri warisan budaya dari nenek moyang bangsa Indonesia. Dalam hal ini pencak silat menjadi sebuah ilmu yang memiliki beberapa segi. Istilah pencak silat sendiri mulai dipakai sejak berdirinya organisasi pencak silat Indonesia, yakni Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) (Meisaroh et al., 2015).

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 (Khoirul & Setiawan, 2022). Segi pertama pencak silat adalah sebagai tata gerak, tata latihan dan olah tubuh yang ditunjukkan untuk menambah dan menumbuhkan ketrampilan jasmani guna keperluan mempertahankan diri

bentuk serangan atau ancaman serta memelihara kesehatan, segi ini adalah bagian besar daripada kehidupan dunia pencak silat. Segi kedua pencak silat adalah sebagai suatu bentuk tari dari gerak keragaman berbagai suku budaya atau biasa disebut aspek seni dalam pencak silat. Segi ketiga pencak silat adalah sebagai ilmu beladiri yang menyadarkan diri pada kekuatan yang tidak bersifat lahiriah saja akan tetapi juga memberikan pembelaan yang mengutamakan rohani.

Melihat perkembangan dewasa ini, dengan perubahan perkembangan era teknologi 4.0 keadaan masyarakat Indonesia cenderung lebih banyak mengikuti arus dan budaya asing yang memang sangat mengkhawatirkan. Terutama anak remaja Indonesia yang lebih berminat dan bangga terhadap budaya asing, jika dibiarkan hal tersebut akan berakibat fatal. Sehingga, mereka lebih menyukai dan mengikuti perkembangan budaya luar serta melupakan budaya mereka sendiri. Sebagai salah satu budaya warisan nenek moyang yang harus dilestarikan, pencak silat saat ini telah mulai digantikan dengan seni beladiri modern seperti judo, taekwondo, karate, kungfu dan masih banyak lainnya. Berbagai beladiri semakin lama semakin berkembang, sehingga beladiri yang asli di Indonesia hampir terlupakan. Dengan demikian, peran perguruan pencak silat hanya digemari oleh sekelompok kecil golongan masyarakat dibandingkan dengan beladiri yang



berasal dari luar negeri yang mengalami perkembangan yang cukup pesat di Indonesia saat ini. Seni beladiri modern lebih diminati oleh remaja, sehingga lambat laun pencak silat yang merupakan seni beladiri dan budaya asli Indonesia hanya akan menjadi sebuah sejarah. Oleh karena itu, pencak silat perlu dilestarikan dengan menarik kembali minat bakat para remaja untuk mempelajarinya, suatu warisan budaya sehingga pencak silat akan tetap menjadi kebudayaan ciri khas kesenian beladiri kebanggaan bangsa Indonesia.

Dalam upaya melestarikan kebudayaan tersebut harus ditanamkan sejak dini, salah satunya dengan memperkenalkan dan mengajarkan seni beladiri pencak silat melalui pendidikan di sekolah, baik itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun pada kegiatan ekstrakurikuler. Latihan jasmani bertujuan untuk meningkatkan jasmani kondisi fisik, kapasitas fungsional fisik, meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin (Herawati Lilik, 27). Pencak silat merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada siswa juga sebagai awal untuk mempersiapkan anak menjadi atlet masa depan yang nantinya akan diwadahi dalam suatu pembinaan prestasi yang terprogram 3 baik melalui pemusatan latihan daerah untuk pelajar yaitu Pusat Pembinaan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) cabang olahraga pencak silat atau pembinaan latihan. Dalam mencapai sebuah

prestasi tertinggi, tentunya harus melalui berbagai proses pembinaan, latihan teratur dan didukung kemampuan atlet dengan status fisik yang baik (Subekti et al., 2021). Pembentukan fisik awal atlet perlu diperhatikan perkembangan karakteristik usia biologis atlet agar dapat berkembang dengan baik, kemampuan fisik mempengaruhi kemampuan motorik atlet (Lloyd et al., 2016).

Dalam latihan pencak silat seni, kemahiran penggunaan teknik-teknik pencak silat haruslah diawali dengan penguasaan teknik dasar secara baik dan benar (Meisaroh et al., 2015). Fisik, teknik, taktis dan mental merupakan unsur utama atlet dalam meraih prestasi, menjadi juara merupakan suatu proses yang dilalui tidak secara instan, harus dilalui secara bertahap, sistematis dan terprogram dengan baik (Subardi et al., 2021). Pengembangan model latihan senam jurus pencak silat yang mengarah pada teknik Dasar-Jurus-Urai atau "part to whole to part" adalah suatu bentuk pengembangan model latihan senam jurus yang mana rangkaianannya dimulai dari gerak paling sederhana dan merupakan bagian terkecil dari suatu gerak, Kemudian unsur gerak ini disusun dalam suatu rangkaian gerakan yang lebih jelas dengan maksud dan tujuan serta manfaatnya yang disebut "Jurus" sehingga dalam pelaksanaan latihan, jurus-jurus ini harus selalu diuraikan kedalam bentuk dan gerakannya agar para atlet menguasai gerak dan tahu



manfaatnya. Kemampuan fisik sangat penting untuk menunjang perkembangan psikomotorik kegiatan (Suwirman, 2020). Dalam perkembangan berikutnya, gerakan-gerakan atau jurus-jurus tersebut disusun dalam rangkaian yang lebih rumit dengan meninggikan factor kesulitannya disertai tahapan-tahapan latihannya sehingga berfungsi 5 sebagai alat pacu kemajuan saat berlatih. Karena setiap saat para atlit dihadapkan dengan jenis-jenis latihan baru yang lebih rumit. artinya bahwa pengembangan model latihan senam jurus pencak silat ini merupakan rangkaian antara model dari bagian dan model keseluruhan. Model part to whole to part akan mempermudah siswa dalam menguasai berbagai teknik dasar karena teknik dasar diajarkan secara mendetail sehingga pada bagian 6 yang paling sulit siswa mampu melakukannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian pengembangan disebut dengan pengembangan berbasis penelitian (*research-based-development*). Penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D), adalah suatu proses, cara, atau langkahlangkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada (Tauhidman & Ramadan, 2018).Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ada dua yang pokok yaitu

pengamatan dan wawancara. Ruang lingkup penelitian ini hanya berfokus pada Pengembangan model latihan senam jurus pencak silat dengan teknik dasar jurus urai (*part to whole to part*), melalui sport rhythm training dan peningkatan peak performance. Batasan penelitian ini adalah peneliti menggunakan responden atlet Pencak silat di IPSI Kota Surabaya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat yang di IPSI Kota Surabaya yang berjumlah 15 siswa. Adapun Uji Coba Program

- a. Desain Uji Coba Dalam penelitian ini desain uji coba yang digunakan experimental. Uji coba program melalui dua tahap, yaitu kelompok kecil (10 subjek) dan kelompok besar (10 subjek).
- b. Subjek Uji Coba Subjek uji coba adalah sasaran pemakai produk yaitu Atlit IPSI kota surabaya Anak yang dipakai untuk uji coba adalah Atlit IPSI kota surabaya dengan berbagai kelas, sebanyak 15 orang. Pemilihan subjek uji tersebut, dimaksud untuk mengetahui tingkat kelayakan peningkatan peak performance, jika pelatih menerapkan program yang di kembangkan oleh peneliti.

Teknik analisis data menggunakan Analisis inferensial digunakan untuk menjawab permasalahan yang terjadi dan untuk menguji hipotesis. Dalam penelitian ini, analisis inferensial yang digunakan adalah Uji t (Uji



Parsial) dan Multiple Regression Analysis (MRA).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan diantaranya (1) data analisis kebutuhan guru dan data analisis

kebutuhan siswa, (2) data ahli desain pembelajaran, (3) data ahli permainan bola kecil, (4) data uji coba kelompok kecil beserta siswanya dan data uji coba kelompok besar juga beserta siswanya.

Sajian Dan Analisis Data Variasi Ahli

Tabel 1. Sajian analisis data dari validasi ahli desain pembelajaransenam jurus (n=1) dengan instrumen 13 item

No	Komponen	Skor Maksinal	Skor Hasil	Persentase
1	Ahli Pembelajaran	344	243	87,9%

Analisa data dari hasil persentase dan diukur dengan konversi persentase menghasilkan, maka *tata bahasa, sajian materi dan kegrafisan* di dalam produk model latihan

senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance berkategori *sangat baik*, maka desain produk bahan ajar yang telah disusun *tidak perlu direvisi*.

Tabel 2. Sajian analisis data dari validasi ahli materi Senam Jurus (n=1)dengan 12 item

No	Komponen	Skor Maksinal	Skor Hasil	Persentase
1	Ahli Pembelajaran	344	243	87,9%

Analisa data dalam hasil persentase dan diukur dengan konversipersentase menghasilkan, maka *kelayakan isi, sajian materi* di dalam produk model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythmtraning untuk meningkatkan peak performance berkategori *sangat baik*, maka

isi materi pembelajaran model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance yang disusun *tidak perlu direvisi*.

Sajian Dan Analisis Data Dari Guru Uji Kelompok Kecil (N=2)



Tabel 3. Sajian indikator kemenarikan metode pembelajaran yaitunomer :1,2,3,4,5,6,7 setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	1	2	3	4	5	6	7	Skor Max 56
Kemenarikan model latihan	7	8	7	7	8	7	6	Skor Hasil 50

senam jurus pencak silat

Analisis data dari indikator *kemenarikan* model latihan senam jurus pencak silat yang

didapat adalah 89.2%, maka hasil didalam produk model latihan senam jurus pencak silat berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Tabel 4. Sajian indikator relevansi materi pembelajaran yaitu nomer : 12,13,14,17,20 dan setelah melihat dari hasil angket tersebut maka :

No item	12	13	14	17	20	Skor Max 40
Relevansi model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning	8	6	7	6	8	Skor Hasil 35

Analisa data dari indikator *relevansi materi* model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning yang didapat adalah 87.5%, maka hasil dalam produk model latihan

senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Tabel 5. Sajian indikator manfaat materi model latihan senam jurus pencak silat yaitu nomer :8,9,10,11,15,16,18,19 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	8	9	10	11	15	16	18	19	Skor Max 64
Manfaat model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance	7	7	7	7	8	7	7	7	Skor Hasil 57



Analisa data dari indikator *manfaat* model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance yang didapat adalah 89.1%, maka hasil dalam produk model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Analisa data dari ketiga indikator tersebut, *kemenarikan* model latihan senam jurus pencak silat di dapat hasil 89.2% , indikator *relevansi*

model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning didapat hasil 87.5%, dan indikator *manfaat* model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance didapat hasil 89.1%, jadi ketiga indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi 88.8%, maka produk sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ketahap penelitian berikutnya.

Sajian Dan Analisis Data Dari Siswa Uji Kelompok Kecil (N=28)

Tabel 6. Sajian indikator kemenarikan materi pembelajaran yaitunomer : 1,2,3,4,5,12,13,14 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka:

No item		1	2	3	4	5	12	13	14	Skor Max 896
Kemenarikan model latihan senam jurus pencak silat		100	102	106	104	105	99	103	101	Skor Hasil 825

Analisa data dari indikator *kemenarikan* model latihan senam jurus pencak silat yang didapat adalah 92.1%, maka hasil dalam produk

model latihan senam jurus pencak silat berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Tabel 7. Sajian indikator kemudahan dalam pembelajaran yaitunomer: 6,7,8,9,15,16,19 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item		6	7	8	9	15	16	19	Skor Max 784
Kemudahan dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning		102	101	98	102	104	98		Skor Hasil 705

Analisa data dari indikator Kemudahan dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning yang didapat adalah, maka hasil dalam produk Kemudahan

dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Tabel 8. Sajian indikator kenyamanan dalam pelajaran yaitu nomer :10,11,17,18,20 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	10	11	17	18	20	Skor Max 560
Kenyamanan dalam Kemudahan model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance	102	100	103	104	105	Skor Hasil 514

Analisa data dari indikator *kemudahan* Kemudahan dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance yang didapat adalah , maka hasil dalam produk model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

senam jurus pencak silat di dapat hasil 92.1% , indikator *kemudahan* dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning didapat hasil 89.9%, dan indikator *kenyamanan* dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance didapat hasil 91.8%, jadi ketiga indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi 91.3%, maka produk sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ketahap penelitian berikutnya.

Persentase dari ke tiga indikator tersebut diatas adalah :

Analisa data dari ketiga indikator tersebut, *kemenarikan* Kemudahan dalam model latihan

Sajian Dan Anslisis Data Dari Guru Uji Kelompok Besar (N=5)

Tabel 9. Sajian indikator kemenarikan metode pembelajaran yaitu nomer : 1,2,3,4,5,6,7 setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	1	2	3	4	5	6	7	Skor Max140
---------	---	---	---	---	---	---	---	-------------



Kemenarikan Kemudahan 18 18 19 18 18 19 18 Skor Hasil 128

dalam model latihan senam

jurus pencak silat

Analisis data dari indikator Kemenarikan produk Kemenarikan Kemudahan dalam model Kemudahan dalam model latihan senam jurus latihan senam jurus berkategori sangat baik dan pencak silat yang didapat adalah hasil didalam tidak perlu direvisi.

Tabel 10. Sajian indikator relevansi materi pembelajaran yaitu nomer : 12,13,14,17,20 dan setelah melihat dari hasil angket tersebut maka :

No item	12	13	14	17	20	Skor Max 100
Relevansi Kemenarikan Kemudahan dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning	19	18	17	19	18	Skor Hasil 91

Analisa data dari indikator relevansi Relevansi Kemenarikan Kemudahan dalam model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning yang didapat adalah 91%, maka hasi dalam produk Relevansi model latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm traning berkategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

Tabel 11. Sajian indikator manfaat materi pembelajaran yaitu nomer:8,9,10,11,15,16,18,19 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	8	9	10	11	15	16	18	19	Skor Max 160
Manfaat Kemenarikan Kemudahan dalam model latihan senam jurus pencak silat untuk meningkatkan peak performance	19	19	17	18	18	19	19	19	Skor Hasil 148

Analisa data dari indikator Manfaat peak performance yang didapat adalah 92.5%, Kemenarikan Kemudahan dalam model latihan maka hasil dalam produk Manfaat Kemenarikan senam jurus pencak silat untuk meningkatkan Kemudahan dalam model latihan senam jurus

pencak silat untuk meningkatkan peak performance berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Analisa data dari ketiga indikator tersebut, *kemenarikan model latihan senam jurus* pencak silat di dapat hasil 91.4%, indikator *relevansi model latihan senam jurus* pencak silat melalui sport rhythm training didapat hasil 91%, dan indikator *manfaat model latihan senam jurus*

pencak silat melalui sport rhythm training untuk meningkatkan peak performance didapat hasil 92.5%, jadi ketiga indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi 91.8%, maka produk sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ketahap penelitian berikutnya.

Sajian Dan Analisis Data Dari Siswa Uji Kelompok Besar (N=70)

Tabel 12. Sajian indikator kemenarikan *Kemenarikan model latihan senam jurus* pencak silat yaitu nomer : 1,2,3,4,5,12,13,14 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	1	2	3	4	5	12	13	14	Skor Max 2240
Kemenarikan silat <i>model latihan senam jurus</i>	265	256	263	261	252	252	245	252	Skor Hasil 2046

Analisa data dari indikator *kemenarikan Kemenarikan model latihan senam jurus* pencak silat yang didapat adalah 91.3%, maka hasil

dalam produk *model latihan senam jurus* pencak silat berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Tabel 13. Sajian indikator kemudahan dalam pembelajaran yaitu nomer:6,7,8,9,15,16,19 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

No item	6	7	8	9	15	16	19	Skor Max 1960
Kemudahan <i>model latihan senam jurus</i> pencak silat melalui sport rhythm training	250	251	257	257	256	254	254	Skor Hasil 1779

Analisa data dari indikator Kemudahan *model latihan senam jurus* pencak silat melalui sport rhythm training yang didapat adalah 90.8%, maka hasil dalam produk Kemudahan *model*

latihan senam jurus pencak silat melalui sport rhythm training berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi. Performance yaitu nomer:



10,11,17,18,20 dan setelah melihat hasil angket tersebut maka :

Tabel 14. Sajian indikator Kenyamanan *model latihan senam jurus* pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak

No item	10	11	17	18	20	Skor Max 1400
Kenyamanan <i>model latihan senam jurus</i> pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance	257	261	251	259	260	Skor Hasil 1288

Analisa data dari indikator Kenyamanan *model latihan senam jurus* pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance yang didapat adalah 92%, maka hasil dalam produk Kenyamanan *model latihan senam jurus* pencak silat melalui sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance berkategori *sangat baik* dan tidak perlu direvisi.

Analisa data dari ketiga indikator tersebut, *kemnarikan model latihan senam jurus* pencak

silat di dapat hasil 91.3%, indikator *kemudahan model latihan senam jurus* pencak silat melalui *sport rhythm traning* didapat hasil 90.3%, dan indikator *kenyamanan model latihan senam jurus* pencak silat melalui *sport rhythm traning untuk meningkatkan peak performance* didapat hasil 92%, jadi ketiga indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi 91.3%, maka produk sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ketahap penelitian berikutnya.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian *pengembangan materi pembelajaran yang peneliti lakukan dalam hal ini adalah pengembangan model latihan senam jurus pencak silat dengan produk pengembangan melalui sport rhythm training untuk meningkatkan peak performance*, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan senam jurus pencak silat dengan produk pengembangan melalui sport rhythm training untuk meningkatkan peak performance yang dari awal sudah mendapat respon dari 14 siswa sebesar 99% yang ini membuktikan bahwa pengembangan model pembelajaran bela diri pencak silat diperlukan. Data tersebut masih diperkuat setelah dilakukan validasi oleh satu ahli desain pembelajaran dengan hasil analisis persentase 99% dan validasi satu ahli permainan 99% dengan kategori sangat baik sehingga layak di implementasikan.
2. Untuk uji coba dan implementasi produk lapangan dari hasil analisis 14 siswa teman sejawat sebesar 99 %, maka produk layak di uji cobakan ke kelompok kecil. Hasil analisis data uji coba 28 siswa kelompok kecil sebesar 99%.yang menandakan produk layak di uji cobakan ke kelompok besar. Hasil analisis data uji coba siswa kelompok

besar sebanyak 40 siswa mendapatkan hasil 99%, untuk itu produk pengembangan pembelajaran pencak silat selesai dan layak untuk di pergunakan.

3. Pengembangan model latihan senam jurus pencak silat sebagai solusi atau alternatif terlaksananya kegiatan belajar mengajar dalam beladiri pencak silat yang dapat menjadikan daya tarik siswa dalam kegiatan belajar mengajar.
4. Dengan adanya pengembangan melalui sport rhythm training, solusi yang dilakukan adalah membuat produk buku ajar sebagai pedoman dan tuntunan dalam proses kegiatan belajar mengajar yang secara langsung meningkatkan pengetahuan siswa dalam pembelajaran bela diri pencak silat.

Dengan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran pencak silat layak diperkenalkan sebagai olahraga tradisional modern dan digunakan sebagai materi pembelajaran sekolah dasar, terutama oleh guru penjaskes /Pelatih di KPS Nusantara untuk dapat dipergunakan sebagai materi dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan kategori hasil yang sangat baik maka pembelajaran bela diri pencak silat sangat efektif, menyenangkan, dan sangat nyaman sehingga siswa tertarik dan menyukai serta termotivasi dalam kegiatan belajar mengajar.



REFERENCES

- Herawati, Lilik, dkk. Fitness. Surabaya: Departemen Ilmu Faal Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Airlangga.
- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 461–468. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59122>
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000001387>
- Meisaroh, E., Supriyadi, & Rahayuni, K. (2015). Pengembangan Model Latihan Pencak Silat Jurus Regu Baku Di Ekstrakurikuler Psht Cabang Blitar. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 173–178.
- Subardi, M. B., Sulaiman, S., Setyawati, H., & Syaifullah, R. (2021). Development Model Learning to Train Pencak Silat Tapak Suci. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 243–249. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/48511>
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18, 39–45.
- Suwirman. (2020). *The Development of Pencak Silat Physical Training Model for Competitive Athlete*. 464(Psshers 2019), 902–906. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.200>
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 133. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12012